

ANTI KIDRON



KESKENDUMISKUNST

ANTI KIDRON

KESKENDUMISKUNST

Tallinn «Valgus»

Kaane kujundanud ja illustratsioonid valinud *Tõnis Vint*

ISBN 5—440—01346—6

© Anti Kidron, 1994

© Kirjastus «Valgus», 1994

SAATEKS

India joogid väidavad, et tõde on küll üks, kuid teid sinna palju. Enesetäiustamise teel võib asetada aukohale kasutoova töö, intellekti arendamise, meelerahus mediteerimise, eetilise täiustumise või armastusvõime avardamise. Kõigis neis püüdlustes mängib kaasa oskus pühenduda peamisele ja **sihikindlalt keskenduda**.

Käesolev raamat on pühendatud keskendumiskunsti arendamise teede otsingule ja on mõeldud ennekõike neile, kes ei pea paljuks veidi vaeva näha oma vaimse vormi tõstmiseks. Loodetavasti leiavad siit lugemisväärset ka zen-budismi, jooga ja taoismi psühholoogilistest aspektidest huvitujad.

Kuidas olla tähelepanelik ja mõistev ning samal ajal meelekindel ja otsekohene?

Mil viisil leida paremat kooskõla oma vastakate soovide ja piiratud võimaluste, keha ja vaimu, tunnete ja mõistuse vahel?

Kuidas ületada vaimset loidust ning virgutada loomevõimet?

Milliste võtetega vabaneda stressist ja taastada psüühilisi jõuvarusid?

Mida teha oma edeva «mina» ümber tarbetult tiirlevate mõtetega?

Esitatud küsimused kajastavad olulisi psüühilisi probleeme, kuid need näitavad ka vaimse arengu suundi. Raamatus püütakse tõstatatud küsimusi valgustada mõlemast mainitud küljest.

Hiina taoistlik filosoof Zhuangzi on väitnud, et peaaegu kõik inimesed püüavad hankida uusi teadmisi, vaid vähesed oskavad kasutada olemasolevaid ning keegi ei oska kasutusele võtta mitteteadmist. Enesearendamisel tasuks kasutusele võtta oma tugevate külgede kõrval ka puudused, õppida end sügavamalt tundma, kuid teadvustada ka enesepettust ja oma teadmatust. Just selles ja mitte armutus enesesunnis seisneb nii oma loomusega paindliku kohanemise tee kui ka psühholoogilise eneseabi olemus.

Zen-meistrid tavatsevad öelda: «Õige kulg ongi eesmärk;

teel olek ongi päralejõudmine.» Parim vaimne praktika on sää-
rane, mis lubab võimalikult palju argipäevaseid töid ja tege-
misi, aga ka oma pahesid ja puudusi kasutada vaimse edene-
mise tõukejõuks. Pole vist liialdus öelda, et välismaailmas edu-
kalt toime tulemist esiplaanile seades on Lääne inimene una-
russe jätnud oma sisemaailma mõistmise ja sellega kohanemise
probleemid. Kui elu hästi läheb, tundub oma «mina» sügavama
tundmaõppimise vaev liigne: oleme endaga niigi rahul. Kui aga
pidevalt viltu hakkab vedama, peame nõutult nentima, et me
ei tunne oma hirmu ja tusa, laiskuse ja närvilisuse sügavamaid
põhjust. Reklaamis ja TV-s pidevalt rõhutatav vajadus jätta
endast «eduka isiku» mulje sunnib meid olema muretu ja rei-
bas. Ent kuidas olla (taibukalt) rahutu ja närvis, (targalt)
heitunud ja mures? Öeldakse, et kui merel häda käes, on maal
aitajaid palju. Loomult kartmatule pole mingi kunst ohus hir-
mutunnet vältida, palju enam eneseületamist nõuab oma loo-
muse kartlikkusest jagusaamine! Raamatu esimene pool ongi
pühendatud nende meeleseisundite uurimisele, mis keskendu-
mist takistavad. Zeni põhimõtteks on «muuta maised kired kir-
gastumise allikaiks». Taibukalt talitades võiksid viha ja mure,
laiskus, häbi jt. «negatiivsed» seisundid avaneda enesearenda-
mise aspektides. Edu esmatingimuseks on võime igapäevases
elus lahti saada hajevilolekut ja vaimset piiratust tekitavatest
harjumustest ning tegevuse automatismidest.

Enesearendamise teel kindlalt kulgemiseks tuleks märgata
ja mõista mitmesuguseid suunavaid ja julgustavaid tähiseid.
Keskendumise arendamisel annavad «õigel teel» püsimisest
teada avarduv enesetunnetus, suurenev hingerahu, mõtete selgi-
nemine, tühiarutluste ja -unistuste kadumine, hingamise muu-
tumine sügavamaks ja aeglasemaks, iluelamused, osavõtlikkus
teiste inimeste suhtes, meelerõõm ja tunne, et suudad ilma
mingi vaevata kehtvalt milledlegi keskenduda. Toiming või har-
jutus, mis neid tunnuseid esile toob, on üksiti ka enesearendaja
abimeheks.

Lõpuks paar sõna raamatu tekkeloost ja ülesehitusest. Autor
on viisteist aastat järjepidevalt rakendanud joogat ning püüdnud
mõista zeni olemust idamaa võitluskunste ja meditatsiooni
harjutades (viimast ka Indias, Madrase budistlikus ashramis
ja Berliini zen-keskuses). Raamatus kirjeldatud psühhotehnilised
võtted on rakendatavad suhtlemis- ja loovustreeninguis.
Harjutuste esmaseks otstarbeks on esile tuua üks või teine
huvipakkuv ilming enesearendamises ning aidata selle koge-
mise kaudu «tegevuses keskendumise» harrastamist argielu eri-

nevais valdkondades. Kirjatööd ajendas ette võtma mitte niivõrd tahtmine pakkuda eksimatuid tõlgendusi zenist või efektseid enesearendamise võtteid, kui soov kaasata lugeja arutlusse vaimse vormi arendamise teede üle. Kõiki peatükke saaks ka eraldi lugeda, tihedas kirjas teoreetilised ekskursid võib soovi korral vahele jätta. Raamatu lõpus leiduv ainelooend aitab huvipakkuva märksõna tekstis üles leida.

Hiina vanasõna kinnitab: «Tuhande miili pikkune teekond algab esimesest sammust.» Midagi tõelist oma vaimse vormi parandamiseks korda saata on palju olulisem kui selle tähtsusest vaid rääkida. Paraku pole enesetäiustamine kogunisti mitte hõlbus ettevõtmine. Laiskuse ja mugavuse kõrval on takistuseks ka naiivne lootus asendada kindel, kuid pikaldane edennimine kavala kiirarenguga. Nõiaraamatud ja kergekaaluline okultism on Eestis endiselt enam moes kui näiteks tõsist pühendumist eeldav zen või eneseabipsühholoogia. Paljud loodavad lapsemeelselt mingi põneva esoteerilise meetodiga oma valdusse saada «salaväe», mis võimaldaks vältida igapäevast tüütut treeningut. Okultse pidamine argipäevast sisukamaks on autori arvates vaimse ebaküpsuse selgeimaid tunnuseid. Muide, mis tahes suuremat süvenemist nõudev tegevusala näitab selgesti, et täiuslikult keskenduv meel avastab nii oma sisemaailmas kui argielus alatasa midagi varjatut ja põnevat, ühtaegu tähendusriikast ja «tavatult igapäevast». Zenis on ütlus: «Kirves õpetab puuseppa!» Just õige vaateviis õpetabki kõige kindlamini keskendumiskunsti.

Tõnis Vindi valitud taoistlikud pildid peegeldavad heitliku ja keskenduva meele erinevaid seisundeid; pilte võib rakendada vaimse vormi virgutamiseks, kuid need sümboliseerivad ka võimalust leida ja luua järjepanu keskendumisvõime arendamist soodustavad märke.

Andincemel, septembris 1994

SISUKORD

Saateks	3
Illustratsioonide selgitusi	9

EKSLEV MEEL 11

Rahutus	11
Ahnus	14
Viha	15
Hirm	18
Laiskus	21

VAIMU AHELAD 27

Arukus ja rumalus	27
Kaitsevõtted	30
Tavamõtlemise puudused	32
Psüühiline soomusrüü	35

KOOSKÕLA 39

Füüsiline ja psüühiline energia	40
Energiatõkked	42
Vastupidavuse suurendamine	44
Hingamisviisist oleneb meelerahu	46
Hingamise korrastamine	47
Loov liikumine	52
Liikumisrõõm	54
Kuidas stressiga kohaneda?	57
Ettehoold	59
Mure	60

Kuidas muremõtteist lahti saada?	62
Masendus	65
Ettevõtja hoiak	66
Enesepingestamine	68
Kuidas kärsitustövest terveneda?	69
Pinge kiirkõrvaldamise võtted	74
Naer	77
Meele salamärgid	80
Psühhotehnilised sümbolid	83
Vastandite vastasseis ja ühtekuuluvus	87

TEADVELOLEK 92

Taibukad ja taibutud teod	92
Hajevilolek	93
Mõistev tähelepanu	96
Tundmatud tunded	97
Tundeteadvustuse meetod	98
Sensitiivsuse arendamine	102
Muutuvate meeleaseisundite eristamine	104
Mõtteteadvustuse harjutamine	105
Teadveloleku rakendus	107

ISEOLEMISOSKUS 111

«Mina» suunav ja ahistav roll	111
Põgenemine enese eest	116
Loomuse avaldamine	119
Esialgne loomus	122
Viis mondöd	122
Peremehetunne	126
Väljenduskunst	126
Püüutu püüdlus	129
Nirvaanaihalus ongi sansaara	133
Loomulik iseolemine	133
Raske on kergeks saada	136
Toimimata toiming	136
Usk	137

KESKENDUMISOSKUSE ARENDAMINE 140

Eneseusaldus	140
Keskendu sunnivabalt	142

Keskendumisraskused	146
Arkvelolek kui uni	146
Huvi elavdamise võtted	148
Hajeviloleku ravi	148
Algaja vaim	150
Vaheldus	151
Üksluisus	151
Oska näha edu märke	153
«Puhta laua» põhimõte	154
Alustatu lõpuleviimine	155
Alateadvuse virgutamine	155
Tempo muutmine	157
Ülesande sisu teisaldamine	158
Lihtsus ja selgus	159
Kordamise jõud	159
Tundlik osalus	159
Hingehäda	161
Keskendumisrituaalid	161

TEGEVUSES KESKENDUMINE 163

Suhtlemine	163
Tõestamistõbi	164
Mõjudele allumine	166
Taktika valik	167
Ebakindlusest jagusaamine	168
Teiste kohmetust märgates unusta enda oma	170
Aktiivne kuulamine	171
Iseendast rääkimine	172
Esitlemine	174
Flirt	175
Lugemine	176
Millele häälestuda?	176
Eraldame tõese väljamõeldust	177
Oige tempo võidab tüdimuse	179
Millega kaasa minna, mis kõrvale jätta?	179
Poos ja hingamine	181
Tee ja kohv	181
«Esialgse tarkuse» ärakasutamine	182
Kiirlugemine	183
Armastus ja seks	185
Armastus töötab väljapääsu oma «minast»	186
Veetluse psühholoogia	186

Ebaküps ja küps armastus	187
Mis on kirk?	188
Armastus on helluse ühtekoondamine	190
Looming	193
Probleemi püstitamine	193
Koan	194
Lahendus muudab ka selle leidjat	200
Jooga	201
Joogi vaimsed abilised	202
Maagia ja rituaal	203
Harjutustesse sisenemine	203
Kooskõla	204
Veel kord: teadvel meel	206

LISAD

Keskendumisvõime arendamise harjutusi	207
Üldisi suuniseid	207
Lihtsaid harjutusi	208
Taoistliku jooga võtteid	208
Taoistliku meditatsiooni meetodeid	209
Taj chi psühholoogilised printsiibid	210
Sisujuht	212
Kirjandust	214

ILLUSTRATSIOONIDE SELGITUSI

- X Maastik mediteeriva mungaga. Kunstnik Tao-Chi. Hiina, 17. saj.
- Y Kõiksus, tühjus. Zen-meister Sengai. Jaapan, 18. saj.
- Z Draakonimaaling anumal. Hiina, Ming-dünastia.
- A Helide visualiseerimise kujutis. Fragment (taoistlik kaanon Tao-Tsang).
- B Talisman vere elujõu suurendamiseks. Hiina, 12. saj.
- C Neerudele elujõu lisamise talisman. Hiina, 12. saj.
- D, E, F Püha Mäevaimu kujutised (Tao-Tsang)
- G Naisalget aktiveeriv kujutis (Tao-Tsang).
- H Kehaenergiat puhastav talisman (Tao-Tsang).
- I Aju elujõudu suurendav sümbol. Lin Ling-Su. Hiina, 12. saj.
- J Talisman puhastava tuule tõstmiseks (Tao-Tsang).
- K Kurjade jõudude võitmise talisman, mille aluseks on hieroglüüf «elu» (Tao-Tsang).
- L Keha kaitsmise talisman, mille aluseks on hieroglüüf «elu» (Tao-Tsang).
- M, N, O, P, Q Elujõu ja seksuaalse aktiivsuse suurendamise kujundid hiina anatoomilise geomantia järgi, 18. saj.
- R Viie algelemendi — puu, tule, maa, vee ja metalli — energeetilised vormid hiina geomantias.
- S Puhtad looduslikud energeetilised vormid hiina geomantia järgi.
- T Energiavormide kujutised valitseja T'Engi kivikirstult ca 200 a. e.Kr.
- U Keele elujõu tõstmise talisman (Tao-Tsang).
- V Silmade tugevdamise talisman (Tao-Tsang).
- W Ilmamuutmise (vihmapilvede hajutamise) talisman. Hiina, 19. saj.

EKSLEV MEEL

* Rahutus * Ahnus * Viha * Hirm * Laiskus

Püsiiva keskendumise võime on abiks nii õppimisel kui suhtlemisel, nii vaimsel kui kehalisel tööl. Paraku on keskendumiskunsti valdajaid vähe. Just meele hajevil ekslemine on vaimsete varude tagasihoidliku kasutuselevõtu peamine põhjus. Neuroloogide ja psühholoogide hinnanguil kasutab inimene vaid 3–7% oma aju varuvõimeist just hajevil meele tõttu. Keskendumise vaenlasteks on rahutus ja laiskus, aga ka hirmust, murest ning alaväärsustundest võrsuv ebakindlus.

RAHUTUS

Inimmeel sarnaneb ärevalt ringihüpleva pärdikuga, keda on salvanud skorpion.

India vanasõna.

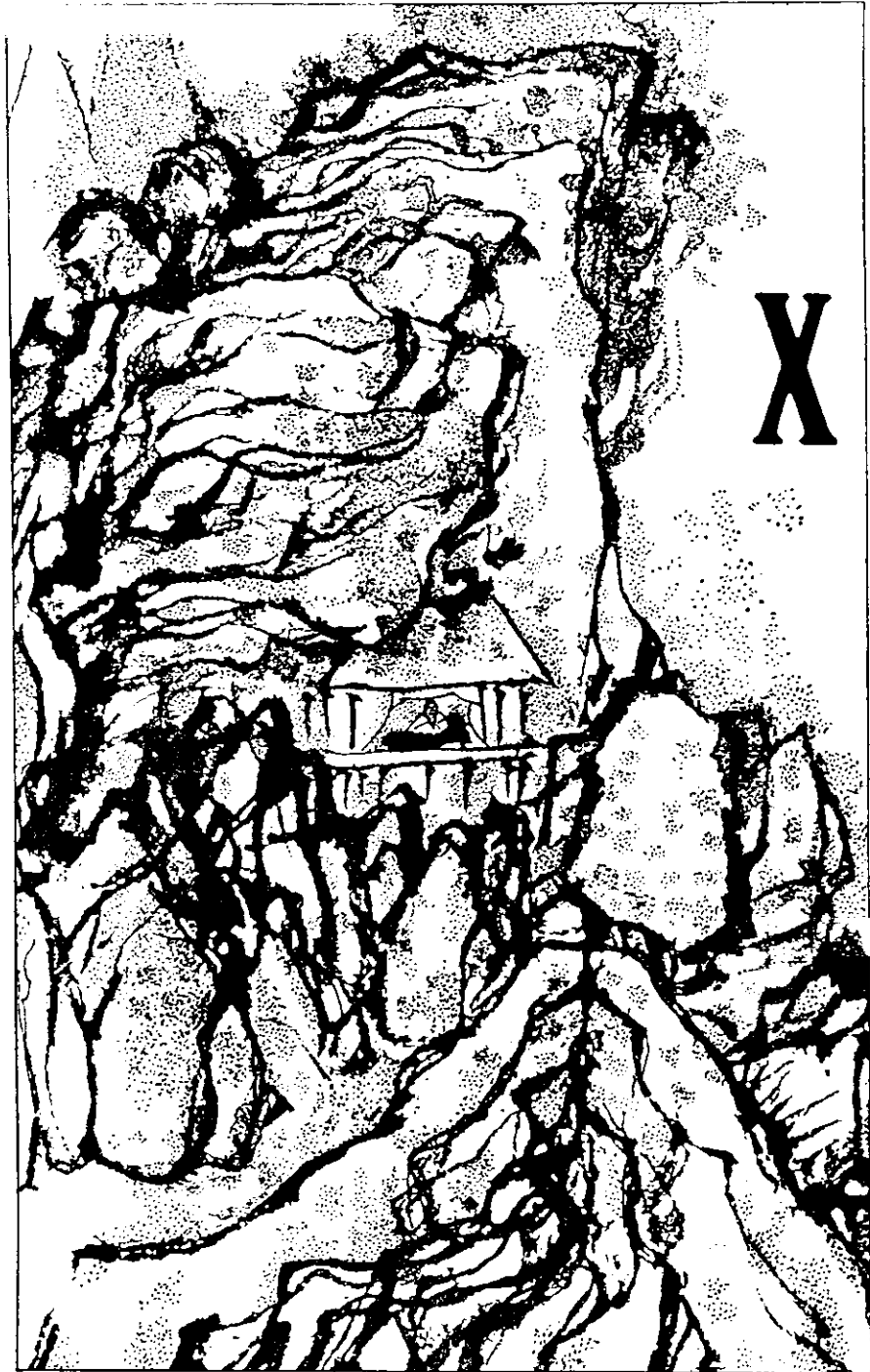
Tuntud eesti joogaguru Šri Rāma Michael Tamm (kes hiljem Kanadasse siirdus) tavatses rääkida sellest, kuidas maiseist impulssidest juhitud inimesed end ise rahutuks «võngutavad». Tuim, apaatne või madala elujõuga inimene on nõder midagi suurejoonelist ette võtma ja seetõttu püsib paigal. Ent igasugune vitaalsuse järsk lisandumine, näiteks armumine, füüsiliste harjutuste või toortoitumise harrastamine toob Ram Tamme arvamusel kohaselt kohe kaasa ohu end tasakaalust välja viia. Tegevusetus viib apaatiasse, tegutsemine rahutuse ja tasakaaluvaeguse seisundisse.

Näib, et selles arutluses ei puudu tõetera. Tasakaal ja meelerahu on miski, mida me taipame hinnata küll ängistus-seisundis, ent üldse mitte mingist maisest soovist elevile aetult, kui saamahimu ja kirk meis võimust on võtmas.

Kui häirimatust kujutleda eraklarahus keskenduva joogina, siis rahutust tingivaid seisundeid võiks vaadelda teda tülitavate teelistenä. Mure kurdab probleemi üle, mis teda nädalaid vaevanud. Hirm küsib pelgupaika jälitava vihamעה eest. Ahnus pärib peidetud varanduse asupaika. Viha nõuab, et ta pageva vaenlase jälile juhatataks. Ahastus soovib leida teed lootuste orgu. Üksindus kurdab oma mahajäetust ja otsib seltsi. Kahetsus kurdab minevikku taga. Lobisev Aru tahaks aga päevateemadel mõtteid heietada. Rahutus on seega eksleva meeie eri kujude kaasmõju, mis paratamatult kahjustab nii meeleselgust kui keskendumist. Rahutu inimese meelt võiks võrrelda sügistuulest liikuma aetud tiigiveega, mille pinnal kobrutab vaht, põhjast aga hõljub üles muda ja kõntsä. Seesmise tasakaalu saavutanu meel seevastu meenutab peegelsiledat järvepinda, mis pilvitul õöl heiastab kuud.

Ebakindlus ja kartus olukorrale n.õ. alla jääda äratavad ühtaegu nii kaootilise aktiivsuse kui püüu seda alla suruda, end vaos hoida. Kaasinimestega suhtlemisel peegeldub rahutus erilistes kohanemisliigutustes ja asendimuutustes, aga ka selles, et räägitakse tõtlevalt ja püütakse sisepinget tõstvaid vaikuspause vältida. Sisepinge tõuseb olukorras, kus pole käepärast meeie liigset erutust maandavat tegevust. Just sel pinnal tärkab nii ooteruumi stress kui *pühapäevaneuroos* — tühi nädalavahetus ilma tööde ja tegemisteta.

Juhul kui rahutusest on saanud aktiivse elu püsikaaslane, ei anna askelduste kõrvalejätmine veel hingerahu. Seda võib märgata meditatsioonikursustel, kus mõndagi osalejat jälitavad ka soodsaimas tasakaaluseisundis — lootospoosis — ärevad mõtted. Mõnigi on rahutust maisest rahmeldamisest pageanud üksilduse vaikellu ja kogenud varsti, kuidas väliste stiimulite puududes kaob koos erutusega ka vaimne erksus. Näib, et rahutud mõtted taanduvad sedamööda, kuidas inimeses lakkab viha, kaob hirm ja nõrgeneb saamahimu. Meelerahu ankruplats on mõistev leplus olemasolevaga — niisiis ka oma rahutusseisundiga. Seega aitab oma rahutuse rahulik teadvustamine seda kohe vaigistada.



AHNUS

Rumalad soovid nuhtlevad sageli julmalt, kui nad täituvad.
J. Kurz.

Igaüks teab, et ahnus on halb nende «teiste» suhtes, kelle eest või arvelt midagi omastati või ärastati. Raskem on mõista, mil viisil ahnepäits iseennast kahjustab.

Budistlikus traditsioonis peetakse täitmatut saama himu koos viha ja nõmedusega kolmeks halba karmat ja kannatust kaasatoovaks meelemürgiks. Ahnus on karma toimele pöörleva eluratta keskmisel ringil kujutatud kukena, kes toksab nokaga viha võrdkuju madu ja keda omakorda kaksab sabast rumalust sümboliseeriv siga. Kõik kolm pahet on niisiis üksteist tingimas, omavahel seotud ja ebaterveid soove sigitamas. Roojased himud ja soovid juurduvad oma ihaldusobjektidesse ja just nõnda tekibki seotus olemasolevate ja tulevaste kannatustega. Ahnus arvatakse tekkivat himukast seotusest järgmise viie sooviga — soov kaunite vormide järele, soov kaunite helide järele, soov meeldivate lõhnade järele, soov meeldiva maitse järele, soov kehalise puudutuse järele.

Nende soovide kahju tekitabvat toimet kirjeldatakse budismis kujundlikult nõnda. Iha haardes inimene on kui näljane peni, kes viskub kondi järele, või nagu tõrvikuga vastutuult mineja, keda leek kõrvetab. Soovid on salakavalad nagu mürkmaod ja ebatõelised kui unenäod. Nende rahuldamise püüdu võiks aga võrrelda lõkke ääres istuja katsega tabada õhus tiirlevaid sädemeid. Ühes ameerika õudusloos kujutatakse täitmatut aplust ookeani põhjas pesitseva limapeletisena, kes eales ei suuda oma isu rahuldada ja kugistab seetõttu kõike ettejuhtuvat. Psühholoogilises plaanis seisneb ahnus millegi välise — varanduse, võimu, armastuse, prestiiži — omandamises oma isiksuse vaesust või tühjustunnet leevendaval hulgal. E. Frommi järgi on nüüdisaja tarbija otsekui lakkamatult lutipudeli järele virisev imik: täitmatu kõiges ja ikka rahuldamata, kuni mingi kaunis asi pole veel taskukohane. Tänapäeval on aina kesksamale kohale nihkumas soov saada *erutavaid elamusi*, lõbusid ja meelelahutusi võimalikult suurel hulgal, enne teisi ja teistest enam. Kuid kompensatoorse ülevaramise püüdu võib avalduda ka mis tahes teisel alal. Mõned püüavad luua kasulikke tutvussuhteid, teised viskuvad aina uutesse armuseiklustesse.

Saamahimu üheks vormiks peetakse *liigsöömist*. Psühhoanalüütikute meelest püüab toitu liiges koguses sisseahmiv inimene ületada oma ebakindlust ja muret.

Ahnuse väljavabandamiseks leidub hulk käepäraseid ettekäändeid. «Mis sellest elust üldse saada on,» õigustab end liigtarbimisele ja kulukaile meelelahutustele anduv isik. Pillaja vabandab end ütlusega: «Elame vaid kord, võin seda endale lubada.» «Nägin aastaid näguripäevi ja ma ei taha, et see korduks,» kinnitab pururikas mees, kes ei leia peale vara rohkendamise elus laiemat eesmärki. «Kui ma ei koori teisi, koorivad teised mind,» põhjendab ärimees partnerite tüssamist. «Ükskord parandan oma vara lastele (kogudusele, parteile .),» rahustab mõnigi veel vanas eas ahnuse küüsis viibija ennast.

Saamahimu peidetum vorm on eesmärgiga seotud kärsitus soovitud tulemuste saavutamisel. See ei lase leplikus rahus olemasolevat mõista ning sellega kohaneda. Saamasoovist tuleneb meele klammerdumine eesmärgi külge, mis hägustab tähelepanu nii soovobjekti kui ümbritseva suhtes.

Nii nagu teistest meele ekslemise seisundeist, aitab ka ahnusest vabaneda selle seisundi olemuse, ulatuse ja mõju mõistmine iseendas.

VIHA

Viha pesakonda kuuluvate negatiivsete tundeavalduste «lõhkekehaks» on mingi annus kurjust, «sütikuks» aga ärritav välispõhjus. Inimene, kelles pesitseb kurjus, avastab alatasa ajendeid, mis õigustavad tema tigidust, pahameelt ja raevu. Ka enese vastu pöörduv vaen — autoagressioon — tõuseb selleltsamalt kurjuse pinnalt. Rafineeritumal moel elab kurjus end välja varjatud õelusena. A. Schopenhauer on sellega seoses märkinud, et külmad loomad maod salvavad kõige valusamini.

Oleme valmis mõõnma, et on olemas mitmeid olukordi või inimeste iseloomuomadusi (taipamatus, lohakus, aeglus), mis meid ärritavad. Ent vähesed on valmis tunnistama, et nad lähevad endast välja põhiliselt tõrgete pärast, mis tekivad nende hetkevajaduste kiire rahuldamise teele. Veel piinlikum

茶の



Y

on iseendale oma kurjust, õelust või kadedust üles tunnistada.

Kirjeldame kaht viha alaliiki lähemalt.

1. *Ärrituse vahetu väljaelamisega* puutume kokku välise takistuse esilekerkimisel, mis tõkestab olemasoleva tungiva vajaduse rahuldamist. Äge viha ei vali pikalt oma objekti. Kui takistuse tekitajat või asjas vastutavat parasjagu käepärast pole, kõlbab pingemaandamiseks ka mingi muu ettejuhtuv objekt või ärritav isik. Just samas vaimus tekib enamik olmesõnelusi ja perekonnatülisid. Viha elab end välja teravais sõnades, aga ka teise inimese boikoteerimises, tema vajaduste eiramises. Tüütust kundest vihaleatud pangaametnik võib uurida mingeid dokumente ja nuhelda klienti pika ooteajaga. Ärritatud naine jätab mehe küsimusele või pöördumisele vastuse võlgu. Igapäevases olmeärrituses on annus kahju tekitamise püüdu, mida võidakse muidugi peatselt ka heastada ja mis üldiselt ei too kaasa pikka vimmapidamist objekti vastu.

Teisele kahju tekitamise püüu analoog on iseenese «karistamine». Enesesüüdistamisel pole tihti isegi seda pingelanguse efekti mis kurjuse väljaelamisel. Kuid me süüdistame end aina uuesti:

- laiskuses,
- lohakuses,
- saamatuses,
- naiivsuses,
- unustamises,
- heitlikkuses,
- taipamatuses

ja lõpuks isegi selles, et me end süüdistame!

2. *Viha mahasurumine*. Harjumus solvunult ja pahandatult «viha alla neelata» võib olla välja kujunenud range koduse kasvatusel mõjul või seetõttu, et korduvalt on kogetud teiste inimeste hukkamõistu oma negatiivsetele tundeväljendustele. Kuid viha mahasurumine võib tuleneda ka moraalsest kaalutlustest. Vagausklik võib näiteks oma usutunnistuse tõttu kurjust ja vihkamist sedavõrd taunitavaks pidada, et ei sõanda neid seisundeid endas tunnistada, veel enam teistele välja näidata. Vihameele allasurumine käib tihti koos näiliselt rahuliku ja tasakaaluka käitumisega, mille eesmärgiks on hõlbustada suhtlemist ja vältida konflikte. Ent pikka aega allasurutud vaen on veelgi kahjulikum kui väljelaetud viha: negatiivsete tunnete tagasihoidmine loob ohtlikke ener-

giatõkkeid ja soetab kahjulikke sisepingeid. (Vt. lähemalt lk. 42.) Seetõttu on viha-, vimma- või vaenuseisundis mõistlik endale oma seesmine kurjus üles tunnistada, et sellest siis ajapikku eemalduda ja irduda.

HIRM

*Kui uppuda, siis teadmises, et ujutakse kalda poole.
Argpüks ei tule poega leinata.*

Araabia vanasõnad.

Lapse kollihirmust täiskasvanu kartuseni kaotada tervis, töökoht, raha, lähedase inimese armastus, äriäns on kõik hirmuseisundid tingitud teadmatusest millegi varjujääva, hämara ja ohtliku suhtes. Kerge annus ähvardavat teadmatust teeb (näiteks õudusfilmi puhul) mõnusat närvikõdi. Pikemat aega suure hirmu küüsis viibija ei suuda aga ahistavat ebaselgust enam välja kannatada. Lähevad käiku mõned iseloomulikud psühholoogilised kaitsevõtted. Nn. *jaanalinna-refleks* seisneb ohuolukorra lihtsas eiramises, «äraunustamises» Teine viis on tuimuse, *ükskõiksuse seisundisse tarduda*, otsekui tundetuse soomuse taha varjuda. Kolmandaks vaistlikuks kaitseviisiks on «*pimedusse tulistamine*» — ründava hoiaku võtmine ka nende olukordade ja inimeste suhtes, mis või kes ohukoldega üldse seotud pole.

Neurootilisele kartusele on tunnusomane iseenda hirmu ilmingute jälgimine, mis viib tahtmatult hirmu tundmisele hirmu ees. Kartust mingi konkreetse asja pärast — eksa-mile minek, avaliku kõne pidamine, lennukisõit — annab selgesti tajuda sooja- ja külmaastinguist, higistavaist pihkudest, südameklappimisest jt. pingeilminguist. Viimastele tähelepanu pööramine aga võimendab veelgi hirmu ja rahutust.

Kartuse puhul saab ülalmainitud vaistlike kaitsevõtete kõrval rakendada ka mõistlikumaid, läbimõeldumaid. Ennekoike eeldab see oma hirmuga toimetulemist — kartuse võtmist loomuliku, seaduspärase reaktsioonina kujunenud olukorrale. Nii-siis on väga tähtis mitte heituda oma hirmust, vaid sellega leppida, ilma et kartustundest numbrit tehtaks.

Hirmu võitmise tarmukaks teeks on *olukorra uurimine*

ja *kaitsoate meetmete kavandamine*. Kõigile hästi teada viis on *enese julgustamine* ühelt poolt ohutunde alusetuse tõestamisega ja teiselt poolt oma võimaluste ja vastuabinõude mõjukusele ning usaldatavusele mõtlemisega.

Upris tõhusaks hirmuravi võtteks on täbara olukorra *halvima pöörde ettekujutamine*. Kujuta ette, et edasilükkamatul ärireisil Venemaale võidakse sind paljaks varastada. Kaotaksid kogu kaasasoleva raha, ütleme 2000 dollarit, fotoaparaadi, mantli, taskuarvuti ja kaubanäidised. Kui oled (esialgu veel sinu valduses) arvutiga kahjud kokku võtnud ja oma varandusega mõttes hüvasti jättnud, võid otsustada, kas reis väärib riski või kas on mõttekas ohu vältimiseks näiteks reisitšekid hankida, täiendava kindlustuse eest maksta jne.

Tutvume nüüd paari erineva hirmuliigiga. Samal ajal kui enamik hirmu väliseid põhjusi — pimedus, äike, metsloomad, haigused, kurjategijad, vihamehed salasepitsused, häbisse sattumise oht jne. — on kõigile tuntud ja teada, on oma hirmu seesmist tekkemehhanismi märksa raskem mõista. Näiteks ebamääraast tulevikukartust (riskipelgust) ei teadvustata ega kogeta sageli üldse mitte hirmuna. Kuna hirm ei kuulu lugupidamist väärivate tundeseisundite hulka, teadvustub see meile tihtilugu hoopis prestiižikama murena. Selmet hinges pesitsev *hirm teadmatuse ees* enesele üles tunnistada, kujutleme, et oleme ettevaatlikud, suurest murest heitunud. Tihti läheb tulutu muretsemisseisund üle jaanalinnurefleksiga saavutatud muretusseisundiks. Hirmutunde ületamise asemel püütakse mured eemale peletada. Muserdavate äriasjade eest võidakse nii pakku minna seksuaalseiklustesse, eksamikis valmistumise asemel teha äritehinguid jne. Pahatihti naaseb meelest peletatud hirm teadmatuse ees õudusunenägudesse, ilmub äreviloleku, ebakindluse või peavalude rüüs.

Häiriv ärevuseks paisuv rahutus on seotud uue teabe saamisega väliskeskkonnast. Juhul kui saabuv info on pikka aega täiesti ette aimatav, või teisisõnu, uut teavet ei saabu, toob olukorra monotoonsus ajapikku kaasa seletamatu rahutuse. Tundub, otsekui sarnaneks uue info puudumise olukord ähvardava teadmatusega: nii ühel kui teisel juhul ei saabu piisava sagedusega suunavaid ja kindlustunnet tagavaid signaale.

Tihti haarame värsket ajalehte järele või lülitame teleri mängima oma «ohtliku eraldatuse» hirmust jagusaamiseks. Viskume massisuhtlusvahendite mõjuvalda ka siis, kui aina kurdame, et lehed on täis mõttelagedat loba ja telesaated lähevad järjest nõmedamaks. Ja seda kõike suurelt osalt

vaistlikust pelgusest mingi elutähtis teave maha magada, ohtlikku infosulgu jääda.

Ent ka seedimatult suures koguses saabuva info tulv tekitab segadust, desorienteerib ja teeb rahutuks. Me otsekui aimame kirevas haaramatus infos säärast tähendusrikast teavet, mida kuidagi ei õnnestu lahti mõtestada. Tundmatu kätkeb pahaendelisust ning hädaoht midagi olulist kahe silma vahele jätta näib tõenäoline. Sealjuures ei oska me kirevat infotulva õigesti mõista — näha uues ülekrohvitud vana ja eristada värskeis päevauudistes sellist teavet, mis pole üldse tähtis.

Mõlemal juhul — nii infonappusest kui infoliiasusest sündinud rahutuse korral — tõestab meie psüühika oma võimetust olla iseendas ja osata keskenduda. Keskendumiskunsti arendamiseks tuleb usaldada end kartmatult teadmatusesse rüppe.

Sotsiaalse hülgamise hirmus väljendub kartus sattuda teiste põlu alla, minetada tähtis inimsuhe või leida end seltskonnast väljatõugatuna. Ka see hirmuliik põhjustab ebakindlust ning röövib meele usaldavat avatust ja «kergust», mis on toeks vaimsel keskendumisel. Hülgamishirm tõestab, et isiksus pole täiel määral iseseisvunud — ta suudab end hinnata ja austada pigem selle alusel, mis ta on teiste silmis, teiste jaoks ja nende hinnanguis.

Vahel tundub, et töökaaslased, tuttavad, ülemused või teised tähtsad isikud on lõõnud salaliidu hülgamist pelgava isiku kõrvalejätmiseks. Omavahel jutlevad tuttavad näivad tihti teda taga rääkivat. Mitmelt poolt annab välja lugeda tema boikoteerimise märke. Selle hirmuliigi avalduseks on kartus jääda ilma armastusest või intiimsidemeist lähedase olendiga. A. Schopenhaueri järgi tuleks ka parimaile sõpradele aeg-ajalt mõista anda, et me saame suurepäraselt ilma nendeta hakkama. Humanistlik psühholoogia näeb küpsid inimsuhteid säärasena, et kumbki pool on loobunud teise kuidas tahes omastamisest ning on õppinud olema iseseisev, seesmiselt vaba, endaga rahul ja ennast austav isiksus.

- W. Schutz'i järgi ahistab meid kaasinimestega lävimisel kolm kartust:
- hirm jääda seltskonnast väljapoole, saada hüljatud;
 - hirm selle ees, et meiega ei arvestata või meile ei alluta, et meil pole piisaval määral mõjujõudu, prestiiži, eneseusaldust ja energiat;
 - hirm, et oleme teistele antipaatsed ja meid ei armastata, kuigi ehk kardetakse või allutakse.

Seltskonnast väljatõukamise kartus sunnib peale emma-kumma kahest toimumisviisist:

- püütakse kuuluda võimalikult paljudesse väikerühmadesse, seltskondadesse, huviringidesse ja olla vastuvõetav ning hea tuttav võimalikult paljudele;
- tõmbutakse teadlikult äärmiselt piiratud suhtlemisringi või erakuellu. Nõndanimetatud *kontrollikompleks* tuleneb kartusest oma mõjujõu nappuse ning juhi või kontrollija rollis ebaõnnestumise ees. Püüdes minimeerida juhi või kontrollija positsiooni riske, valitakse emb-kumb kahest toimumisviisist:
 - loobutakse juhi, vastutaja või kontrollija osast;
 - püütakse olla kõigis võimalikes ja võimatuis olukordades võtmeisiku positsioonil.

Hirmust jääda emotsionaalsesse isolatsiooni ja mitte leida teistelt siirast tunnustust, sümpaatiat või hoolivust saab *kiindumuskompleksi* tekkepinnas. See väljendub samuti kahes välispildilt vastandlikus, kuid seesmiselt ühtekuuluvus käitumisjoones:

- tundekülmus ja võimetus luua sooje, usalduslikke inimsuhteid;
- kompensatoorne püüd luua kogu aeg kõigil tasandil võimalikult paljude inimestega lähedasi sidemeid.

Nagu eelnevast näha, kujundab alateadlik püsihirm paljuskki inimese eluviisi. Kirjeldatud hirmukomplekse välja juurimata ei ületa inimene ka oma hirmu suhtlemise ees ega suuda arendada avameelseid usalduslikke vahekordi.

LAISKUS

See, keda kogu aeg utsitatakse virk olema, hakkab üha enam uskuma oma loomuomasesse laiskusse.

Paljud näevad mõnusa laisklemise ainsat alternatiivi vooruslikus töökuses, mitte näiteks loomeerksuses, tähelepanus, empaatias, osavõtlikkuses. Oma laiskusega mõttelaisa nõustumise asemel võiksime veidi vaeva näha selle põhjuste analüüsiga. Tundub, et olesklemismõnu on meie pilgule sulgenud mitmed teised rahulolu ja lõbu saavutamise teed. Me oleme ju end harjutanud nautima kohustustest kõrvalehiilimist, käegalöömist ja tegevusetust, sest nõnda näib muretus kõige kergemini kättevõidetav. Liiasi vabastab tegevusetus meid koormavatest ettevõtmistest ja riskantsetest algatustest. Veelgi enam, laiskvorst naudib koguni mingit eriomast meditatiivsust, umbes nii nagu Arvo Valtoni «Lõpmatusse kulgeb päev» kangelane.

Osa inimesi väldib pingutusi tervist kahjustava ülekoormuse hirmus, püüdes jõudeolekut täita kosutava tegevusetu-

2



sega. Põgenemine apaatiasse leiab aset ka siis, kui ollakse suure ärrituse tõttu lausa võimetud katsetama mõnd välja-pääsule viivat tegevussuunda. Ka hirmust, ägedusest või vihast tulenev rammetus sunnib inimest jõudeolekusse. Iga päev tekib ka sumnitud tegevusetusperioode — järjekordades seismine jne., mil meel kergesti suundub loidu seisundisse. Laiskus heidab nagu truu peni meie lahutamatuks seltsiliseks ka siis, kui me tööst väsinuna sisukamalt puhata ei malda.

Olesklemise kõrval imbub laiskus ka meie paljudesse argitegevustesse, mida tehakse otseku'i sunniviisil rügedes ja räpakalt. Me ei raatsi pühendada täit tähelepanu ettevõetud ülesandele, kuigi «säätetud» tähelepanuga pole midagi peale hakata. Nii püüame näiteks võõrkeelt õppida, kuid meel hälbib laiskusest hoopis supelranda, peopaika, kinno. Vaimset laiskust on veelgi raskem piitsutada kui füüsilist. Palju hõlpsam on sundida end tegema lihtsaid töid, nagu nõude pesemine ja automootori putitamine, kui häälestada end klassikalist kirjandust lugema või esseed kirjutama.

Laiskus ähmastab meie meeli, piirab intellekti ning muidugi mõista kahandab keskendumisvõimet. See suunab meid vähest mõttepinget eeldavaile ja loovust vältivaile šabloonseile mõttekäikudele ja tavaideedele, hajutab tähelepanu, mis ühel teemal või küsimusel püsimise asemel ühelt ainevallalt teisele hüpleb, manab esile tormakaid äkklahendusi sealgi, kus oleks tarvis analüütilist süüvimist.

Vaatleme allpool veidi laisa meele seisundeid, mis on takistuseks keskendumisel.

Esmalt tuleks vahet teha laiskuse ja väsimuse vahel. Kes vajalikkudele ei viitsi ära teha, arvab enese tihti väsinuks, vahel isegi siis, kui päevade kaupa pole lillegi liigutatud. Tihti võtab laiskus ka elurõõmsa muretuse kuju, nii nagu Valtoni mainitud jutus.

Laiskus on kaasosaline mitmete teiste kahtlase väärtusega hingeseisundite tekkes. Kes meist poleks kogenud laiskuse seost pahurusega. Üsna tavaline on ka ahelik mure—ahastus—apaatia—kurnatus—tegevusetus—uimasus—süümepiinad—mure või laiskus—hajevilolek—keskendumisvõimetus—viletsad töötulemused—kehv tasu—mure; üksindus—igavus—loidus—ärritus.

L o d e v u s tuleneb püüdlikkusele suunava enesesunni puudumisest ning see alandab eriti jõudsalt keskendumisvõimet. Samal ajal näeb mõnigi moekas lodevuses traditsioonilise ja tardunu eitamise moodust. Paljud vabade elukutsete harrasta-

jad arvavad end hästi hakkama saavat ilma korrapärase pingutamisetä. Mõni näib lootvat lodeva oleku ja moraaliga oma loovust tõsta. Pealegi kasvatab pikk logelemine just sel määral süümepiinu, et kõhna rahakoti täitmiseks mõni aeg ka loomingulisele pingutusele pühenduda. Ent kunstniku või boheemlase moekas lodevus võib salakavalalt siirduda minnalaskvaks lodevuseks, mis vaevalt kellegi fantaasiat tiivustab ja originaalsust lihviv.

Loidus on meeleseisund, mis saksa-tseiloni munkõpetlase Nyanaponika kujukat väljendust kasutades meis kõige rohkem sellist hingekõntsa tekitab, mis sügavama ja peenema mõistmise püüu lämmatab ja tähelepanu nüristab. Vanaindia hingeteadustes eristati vaimu kesksete olekuvormidena kolme gunat ehk aktiivsustasandit. *Radžast* kujutatakse punase (kire) värviga ja see seisund tähistab erksust, aktiivsust, liikuvust, teovalmidust, *tamast* märgib must värv ja see seisund osutab meele passiivsusele, näitab, et maad on võtnud loidus; valge värviga kujutatav *sattva* näitab dunaamilist tasakaalu, ägeduse ja kire puudumist, meele vaigistatust. Niisiis — lodevus, uimasus, minnalaskmine, hajameelsus tõusevad esile *tamas*-seisundis viibivas olendis ning toidavad soovi naasta sellesse passiivsesse olekusse. Ühtlasi on need kolm seisundit püsivas vahelduses: ärgas teotahe ja aktiivsus taandub tähelepanelikult vaatlevaks *sattva*-seisundiks, mõlemat vahetab aegajalt välja *tamas*.

Vaimse lodevuse põhiolemuseks on rumalleplik rahulolu oma mõttelaiskusega. Just loidus on see, mis meid ka labastele meelelahutustele juhib. Hajeviloleku ja hoolimatusega seltsib sageli korratu. Selles kehastub püüd tormaka tegutsemisega kiirelt pingutuse magusaid vilju noppida või oma töötulemusi paremasse valgusesse seada. Laiskus koos selle püsikaaslaste lohakuse ja räpakusega naasevad meisse seni, kuni me pole õppinud saada rahuldust mitte üksnes tegutsemise tasust ja tulemustest, vaid ka tegutsemisprotsessist enesest, mis annab võimaluse oma leidlikkus, kogemused ja oskused mängu panna.

Ajal, mil innukas keskendumispinge hakkab taanduma vastumeelseks kuidagi-ärategemiseks, hakkab meis maad võtma üha suurenev tüdimus tehtava suhtes. Kui tunneme igavust ja küllastumist, kaasnevad sellega ka järjest rängemad keskendumisraskused.

Hästimotiveeritud toimingul on alati kindel siht ja eesmärk. Saabuva laiskuse selgeimaks jooneks on innustava ees-

märgi ähmastumine. Kui pikast matkast rampväsinud teeline ergutab end edasi liikuma, arutleb ta umbes nii: kõnnin veel selle kinguni, siis puhkan väheke jalgu. Ka vaimsel teel võib kaugele silmapiiri taha jääva tulevikusihi «hakkida» lähedaks, käegakatsutavaiks alleesmärkideks. Toogem näide. Joogapraktikale pühendunu võib esimese nädala sihiks seada iga-ühele jõukohase viie põhiharjutuse selgekssaamise. Seejärel kujundada kolme-nelja kuuga harjumus võtta need kätteõpitud poosid sisse iga päev veerandtunniks; seejärel minna järkjärgult üle taimetoidule; kahe kuu pärast — rakendada joogat sihipäraselt vaimses tegevuses, edasi — omandada lihtsad hingamisharjutused; aasta pärast — süüvida seksuaaljooga (kundaliinijooga) saladustesse.

Nii nagu teiste negatiivsete meeleseisunditega, on ka laiskuse vastu üksnes tahtepingutuste väel üsna tülikas võidelda. Enam edu võib loota siis, kui õpime juba tekkefaasis ära tundma igal üksikjuhul pisut erineva näo ja taustaga laiskuse esiletulekut ja asume seda pigem kavaluse kui toore jõuga tarmukalt kõrvaldama. Väsimus, tüdimus, huvipuudus, tähelepanu hajuvus, kärsitus, räpakus, lodevus tuleks tunnistada meie loomulikeks kaaslasteks ja üritada nende kõigiga eriomasel viisil hakkama saada. Muide, nagu märkasime, on mitmed laiskuse pesakonna võsud samast hõimkonnast, kuhu kuuluvad ka eespool kirjeldatud rumalus, mure ja viha. Siit tuleneb ka üks psühhoregulatsiooni seaduspärasusi: kui meil õnnestub nõrgestada või üle kavaldada oma üht pahet või nõrkust (meeleplekki), oleme nõrgestanud ka mitmeid teisi. Eks ikka selleks, et soodsat pinda luua mingi vooruse, näiteks virkuse, tärkamiseks ja kasvuks.

Laiskus meenutab päevatööst kõrvalehiilivat moonakat, kes on kaval leiutama aina uusi tööst hoidumise ettekäandeid ning osav ka igasuguseid salapeidikuid leidma. Üheks laisa lemmikpeidikuks on unelemine. Meeldivaid tulevikukujutlusi väsimatult esile manav meel ei liiguta tegelikult lillegi nende kaunite ulmade saavutamiseks. Ent mõte usinast homsest rahustab süümet, manab elava kujutluse sellest, kuidas kord kindlalt eesmärgile rühitakse. Unelemine on tuntud psühholoogiline kaitsevõte, mis läheb hõlpsasti käiku siis, kui muserdav reaalsus oma ootuste, probleemide ja kohustustega heidutab.

Meie unelmaaldis meel tõestab järjekordselt, et loodus ei salli tühjust. Kus puudub asjalik, loov, ülesehitav mõte ja tegu (või vaimu kosutav mõtlus), seal vohab peagi sihitu

unelus. Unelemine on meie meele väeti lemmiklaps, kellele oleme valmis andestama kõik üleannetused, kuna ta on nii väeti.

Tabades end taas kohatult tühiunistusele andumiselt, tuleks keskendumiskunsti harrastajal otsekui kõrvalt jälgida, kuidas ulmaihaar kujutlus tekib, pannes meid unelema kauneist naistest, teinekord rikkusest, võimust, kuulsusest või hõlpe-
elust. Tähelepanelikule võib oma tühiunistustest seega mitmel
moel kasugi olla — nagu umbrohu väljakiskumine teeb maa
viljakalt kobedaks, nii teeb tühiunistuste eemalepeletamine
vaimu tühjaks, vabaks ja paindlikuks.

Tühiaskelduste lähedalt tärkavad igasugused tundeliiased meenutused, mis toidavad meie sentimentaalsuse võrseid.

*

Kokku võtvalt võime tõdeda, et nii rahutus, ahnus, viha, hirm kui ka vaimne laiskus kahjustavad igaüks eri viisil meie keskendumisele püüdleva meele võimekust. Teisalt on kõiki mainitud vaimuseisundeid ja -omadusi võimalik seda kindlalt valitseda, mida enam neid tunneme ja salgamatult omaks tunnistame.

VAIMU AHELAD

Praktilise mõistuse üle ei saa otsustada vaid sünnipärase arukuse ja õpitud teadmiste alusel. Tuleb arvestada ka sünnipärast ja õpitud rumalust.

* Arukus ja rumalus * Nõmedus * Väärvaated * Vaimne tardumus * Must-valge maailmapilt * Neurootilised ja küpsed kaitsevõtted: allasurumine; unustamine; agressioon; projektioon; ratsionaliseerimine; unelemine; kompensatsioon; regressioon; põgenemine haigusse; sublimatsioon; leplikkus; huumor; altruism * Tavamõtlemise puudused: šabloonne arutus; mõistmismiinimumi viga; seisukoha meeldivuse viga; õigustuslöks; «külakaunitari fenomen»; tõendikogumise tõbi; sõnalise eristuse näivus * Psüühiline soomus: kalkus ja künism; tundetõkked; enesekontroll; lihasuretamine

ARUKUS JA RUMALUS

Euroopa hingeteadus on aukartustäratava täpsusega kaardistanud arukuse arvatavad kontuurid. Näiteks J. Guilfordi intellekti struktuuris eristatakse viit liiki mõtlemisoperatsioone: a) tunnetus ja tajumine, b) mälu ja kujutlusprotsess, c) divergentne mõtlemine, d) konvergentne mõtlemine, e) hinnangu andmine. Konvergentne ehk koonduv mõtlemine püüab leida üht õiget vastust. Divergentse ehk hajusa mõtlemise puhul aga toimuvad sellised mõtlemisoperatsioonid, mille abil luuakse uusi ideid ja välmitakse mitu erinevat lahendusvari-

anti. Loovus ja originaalsus on tihedalt seotud divergentse mõtlemisega.

Mõtlemisoperatsioonide sisu liigitab Guilford nelja klassi:

- konkreetsete esemetega opereerimine;
- sümbolitega opereerimine;
- sõnadega opereerimine;
- tegevuslik opereerimine.

Iga primaar- ehk elementaarvõime on sealjuures määratud operatsiooni liigi, resultaadi ja sisuga.

Esitatud teooria alusel töö Guilford välja järgmised loova mõtlemise komponendid: mõtlemise *kiirus* ja ladusus info taasleidmisel mälust; mõtlemise *paindlikkus* — võime genereerida oma mälust suurel hulgal erinevaid ideid; mõtlemise *originaalsus*.

Arukustestid lubavad hinnata mitte üksnes intelligentsust, vaid ka selle erinevaid külgi — taiplikkust, vaimset paindlikkust, verbaalset võimekust jne. Kuna rumalus arvatakse tulenevat arukuse nappusest, ei olegi psühholoogiaõpikuis inimliku rumaluse analüüsile raisatud ruumi. Pole ka kuulda, et kuskil oleks katsetatud rumalustestidega — isegi see mõte tundub pentsik.

Tegelik elu testib enamasti ühtaegu nii taipu kui rumalust. Praktilises arus on vaimse paindlikkuse, olulise eristamise ja analüüsioskuse kõrval keskne tarbetu riski ja lolluste vältimise vaist. Kui intellekti pürgimusi vaadelda mäkkeronimisenä ja olulise eristamise oskust teel varitsevate ohtude ettenägemisenä, siis tarkusest annab tunnistust see, millist teed üldse asuti käima. Budistliku psühholoogia järgi siginevad inimeste rumalad teod suures osas moraalseist omadusist — tunnusjoontest, mida Euroopa hingeteadus kuidagi arukusega ei seo. Kui tarkuse mõõdupuuks on asjade ja nähtuste olemuse sügav mõistmine, annab rumalusest selget tunnistust see, et inimene aina kordab iseendale halva mõjuga sõgedaid tegusid. Rumalus on seega midagi muud kui pikatoimeline taip, mõtteavalduste kohmakus, kehva analüüsivõime, mis tõestaksid arukuse tagasihoidlikku taset mõtlemispsühholoogile Läänes. Idamaa hingeteadus mõistab inimesühikat moodustisena, kus redutab hulk kirkast teadmüst hägustavaid algeid.

Asugem neid üksahaaval vaatlema.

Nõmedus tekib upsaka ja uuele kogemusele suletud meele kõrkusest. Kangekaelne meel keeldub tunnistamast oma piiratust ka siis, kui selle kohta ümbruskonnast järjest selge-

maid signaale tuleb. Mitteteadmisesest sugeneb hulk rāpakaid, kerglasi ja inimesele enesele halva tagasimõjuga tegusid.

Piiratud ja jäik aru klammerdub dogmasse, eelistab arutlusele eelarvamusi, võtab üle nii autoriteetide kategoorilisi kinnitusi kui ka tavatõdesid. Vaimne *nõngus* (kangekaelsus) põhineb jäärapäisel otsetormamisel ka seal, kus on kavalam kõrvale keerata.

Enamik rumalaid otsuseid lipsab meie elukaiku mõjutama seetõttu, et usaldame liialt oma vaistu (et analüüsist hoiduda) ja ei suuda taibata, millal olemeteadmiste kindlalt pinnaselt hālbinud oletuste ja uskumuste rajale. Üheks keskseks eksitajaks on arusaam: mida enam mul on, seda õnnelikum ma olen. Saamahimu võimuses viibija ei suuda enam kainelt arvestada oma iha rahuldamise olukorrakohasuse, võimaluste, hinna ega tagajärgedega.

Nii tingivad ja võimendavad teadmatust ja ahnus teineteist, ilma et me seda protsessi maldaksime mõtestada ja oskaksime peatada.

Budismi järgi pole vabanemise ja kirgastumise teel edenemist seni, kuni me pole hūljanud kolme vāārvāadet.

Esimene pettekujutus avaldub selles, et me peame olemuselt püsimatut, muutuvat maailma nähtusi millekski kestvaks ja püsivaks. See kujundab paljuski meie suhtumist maailma ja iseendasse. Püüame oma suhteid, āriplane, eluviisi kaitsta muudatuste eest isegi siis, kui nende vajadus ilmselge on. Me pelgame muutusi ka iseendas. Eelistame oma muutuvat ja elava loomuga kohanemisele enesepiiramise seisundit. Hoiame kinni oma varasema eluperioodi kohatuist illusioonidest ja romantilistest pūuetest, kinnistame oma kalduvusi ja klammerdume oma eelarvamustesse. Jāigad hoiakud, eelarvamused, dogmad kipuvad meie vahetut taipu tōntsiks muutma.

Teiseks vāārvāateks on see, et me kaldume iseendast ei hea ega halva maailma nähtustele üle kandma oma ootuste ja lootuste, kartuste ja murede kohaselt sāāraseid omadusi nagu hea—paha, õige—vāār, meeldiv—eemalētōukav, omane—vōōras

Millega sāārane ühekūlgne tunnetusviis siis meie meeleelgust rōōvib? Aga sellega, et sunnib meile peale jāikadest hinnangutest, sūmpaatiatest ja antipaatiatest lābikasvanud ja «kōvaks vormunud» maailmataju, milles pole vāārilist kohta ei vāārtuste tinglikkuse mõistmisel ega asjade ja nāhtuste omavahelisest seotusest arusaamisel. Dualistlik tunnetus soetab meile kogu aeg nii kirgi kui ka kannatusi. Budistlikud tekstid toonitavad, et millegi hindamine ühepoolselt heaks (meeldivaks, kasulikuks) āratab soovi kōnealust asja või olukorda omastada või endale hoida. Hālyaks (inetuks, kasutuks, vastumeelseks) pidamine seevastu tekitab antipaatiat, viha, tūlpimust. Rāmedalt kasulikuks—kahjulikuks lahterdav eluvaade ei sigita mitte üksnes vāārajāeldusi, vaid ka igavust. Dualistlik tōeluspilt on kui ūlikontrastne foto, milles puuduvad pooltoonid ja mis on kaotanud pastelsuse. Vōtame nāiteks inimsuhete maailma. Mida vāhem meil on mahti (mingi tehingu raames) mārghata kellegi kasulike ja kahjulike omaduste

kõrval ka tema isiksuse kordumatuid jooni, seda rutem temast tõenäoliselt tüdime, seda igavam ta näib.

Ühekülgse vaate «harrastamine» teenib mitmeid varjatud hüvesid. Inimeste, asjade, nähtuste heaks või halvaks arvamine kõrvaldab ebamäärasuspinge, loob selgustunde, lubab leevendavat usku sellesse, et oleme millestki aru saanud. Pole just mugav avastada meeldivais asjus mitmete positiivsete omaduste kõrval üha uusi vastumeelseid jooni. Enamik inimesi ei suuda mõtestada ja talletada vastakaid kogemusi. Kui me ühekülgse otsustamise järel hakkame saama uusi «teisesuunalisi» andmeid, mis tõestavad arvatule vastupidist, siis esiotsa oleme lihtsalt kurdid neid signaale tähele panema. Ja kui lõpuks peamegi oma lihtsustava arusaama teist laadi info põhjal hülutama, oleme ümberhinnangu hetkel enamasti edukalt unustanud asjade ühepoolset otsustamisel kogetud uskumuse. Nii ei suuda me oma elulistest kogemustest kohe mitte sugugi seda väärt tarkust saada, hoiduda (emotsionaalseist) ennakhinnanguist ja kirjeldatud dualistlikust maailmatajust.

Kolmas väärarusaam seondub iseenda mõistmisega. Peame oma «mina» millekski reaalseks, püsivaks, kuigi see on vaid kujutluste kompleks. (Vt. lähemalt lk. 111.)

KAITSEVÕTTED

Inimestel on kalduvus lähtuda kõigis elulistest otsustes ja ettevõtmistes liialt oma «minast», püüda teda üles upitada ja igati kaitsta. Selle maailmast eristuva ning viimasele edevalt, trotslikult või pelglikult vastanduva «mina» ümber on koonduvad mitmed ebasoovitavad psühholoogilised protsessid. Psühhoanalüütikud on esile toonud hulga neurootilisi «mina»-kaitse mehhanisme, mille varal inimene väldib oma enesekujutlust kahjustavast infost teadlik olemast.

Psüühilise kaitse võtted varjutavad, värvistavad ja vassivad tegelikkust, kujutades endast omamoodi filtreid oma «mina» ja maailma vahel. Näiteks piinliku või tülika info *allasurumine*, kuskile alateadvuse hämarikku suunamine lubab pingeleevendust ja taastab ajutiselt meelerahu. Häiriva hoole või kohustuse võib ilmsüütu «*unustamisega*» teadvusest pühkida. Selleks et iseenda silmis jääda tubliks, heaks ja ausaks, saab süüdistavale isikule *projitseerida* ebaõiglust, õelust, asjatundmatust, kadedust vmt.

Eriti sage on nn. olukorra *ratsionaliseerimine* ehk oma «minale» meelepäraseks ja vastuvõetavaks (ümber)tõlgendamise võte. Tuntud lugu hapudest viinamarjadest kordub näiteks juhul, kui seksuaalne ihaldusobjekt meile «ei» ütleb. Pole

raske mõelda ta upsakaks, vaimset piiratuks ja suurte iseloomupuuduste tõttu endale vastuvõetamatuks. Kuid ka *pagemine unistusse ja fantaasiasse* irrutab «mina» valulisest reaalsusest ning pakub leevendust. (Vt. ka lk. 25.)

Kaitsevõtteiks on ka *agressiooni vallandamine*, mille varal oma enesetunnet kahjustavat subjekti asutakse sõna või teoga ründama. Agressiivsus ilmneb teravas toonis, kurjas või pahas ilmes, aga ka kiusu vormis.

Kompensatoorse aserahulduse otsing viib enesetunnet rii- vanud kaotuse puhul hüvituse hankimisele — teisalt või tei- selt elualalt, teise isiku juurest jne.

Autoagressioon kujuneb selle alusel, et suur sisepinge suu- natakse enesekaristamisele. (Näiteks mõned vägistatud naised astuvad häbi ja traumeeriva läbielamise unustamiseks seksu- aalsuhetesse paljude meestega.) Autoagressiooni üheks vormiks võib olla aga ka lihasuretamine ning viskumine huku- tavate mõnuainete meelevalda.

Regressioon avaldub ajutises tagasilangemises (kaebleva või kisava) lapse tasandile.

Põgenemine haigusse (näiteks südameneuroosi) lubab oma haavatud ja ohustatud «mina» mure otsekui peita või ära heita somaatilisse vaevusse.

Kõigi ebatervete, irratsionaalsete kaitsemehhanismide häda on selles, et nad loovad ajutist pinget kiirelt leevendades probleeme ja tüsistusi teisel ning asendavad toimeka, realist-liku elus kohanemise tihti pettekujutlustega tõelisusest. Just selles punktis on kaitsemehhanismid vaimu terasust ja vaba- dust aheldava toimega. Ka oma kaitsemehhanisme saab teatud määral talitseda ning juhtida. Taibukas inimene püüab oma «minast» tingitud tunde tähele panna ja mõista ning neid sel- teel otsekui vaigistada. Üheks teeks on siin irratsionaalsete, neurootiliste kohanemismõtete asendamine nn. tervete kaitse- viisidega.

Küpsed kaitsevõtted.

Täiskasvanu küpsed kohanemisreaktsioonid on seotud pingeolukorda loova probleemi lahendamise, sümboolse lahendamise või lahtimõtestamisega nõnda, et tõelisuse- taju ei kahjustata:

visa püüd probleemi lahendada;

sublimatsioon: vahetu rahulduse asendamine visa tegevusega, vaimse, kultuurialase eneseteostamise või loometööga;

rahumeelne leplikkus — tegelikkuse arvessevõtmine ilma ennastsalgava alistumiseta;

huumor — naljakate või absurdsete momentide nägemine tegelikkuses vabastab pingest;

altruism *contra* **nartsissism** — võime näha asju laiemas perspektiivis ning loobumine kitsast omakasust vabastab neurootilisest murest iseenda pärast.

elumõnude nautimine — kõrvaldab tõhusalt ärevust.

Kuidas «mina»-kaitsega lood ka poleks, on tarbetuil *ego*-kujutlustel siiski kalduvus imbuda enamikku meie otsustesse ja algatustesse.

Taapab *ego* ohtlikkust ka siis, kui see ilmneb näiteks solvumise või sentimentaalsuse haledas kuues ja püüab hoiduda seda mõtte või teoga toitmast. Rumal seevastu võtab oma «mina»-kujutluste kapriisid ja nõuded kuulekalt täitmiseks.

TAVAMÕTLEMISE PUUDUSED

Asume järgnevalt vaatlema rumaluse anatoomia seda poolt, mis tuleneb argimõtlemise piiratusest ja eksijäreldustest.

Šabloonne mõtlemine. Mõistuse piiratus tuleneb sellest, et püüame loogilisi otsustamisvõtteid rakendades jagu saada ka neist ülesandeist, kus on hädavajalikud loovus ja intuitsioon. Sealjuures lähtutakse käepärastest teadmistest, eirates varasemate teadvustamata kogemuste varasalve. Ameerika psühholoog de Bono on kirjutanud mitu raamatut, milles ta näitab, kuidas šabloonne mõtlemine meid alt veab. Tardunud mõttevormi põhiveaks on see, et mingit kordaläinud lahendit püütakse meelevaldselt üle kanda uude valdkonda. Toome näite tehnika vallast. Pärast auto leiutamist kulus hulk aastaid, enne kui sõiduk sai lahti tarbetust hobuveoki kujust.

Eriti sõgeda šabloonse arutluse näiteks on lugu peremehest, kes hankis endale hiirte püüdmiseks kassi. Et talvel toasoojust säästa, saagis mees välisuksesse kassi jaoks augu. Kiisu hakkas miilustama naaberkõutsiga ja tõi mõne aja pärast viis poega. Nüüd võttis peremees sae ja tegi ukse sisse veel viis väikest auku — kassipoegade jaoks.

Mõistmismiinimumi piisamatus. Meie meel ei talu olulistes asjades teadmislünki ja seepärast püütakse pelutav ebamäärasus kiiresti täita millegi kindlust töötavaga. Selleks et ähmases olukorras kuidagi toime tulla, oleme varmad kasvatama endas mingisuguse turvatunnet andva mõistmismiinimumi, mida enam ei vaidlustata ega suurendata. Turvatunde saamisest juhitud vaim lepib tagasihoidliku hulga faktidega ja ei pea peenemat mõistmist vajalikuks. Kiire kindlustunde taastamise ajal lepime ebakriitiliselt oma väheste kogemustega ega vae teisi arvesse tulevaid olukorra või probleemi tõlgendusi. Edaspidi ei varu me faktegi enam millekski muuks kui tõestamaks oma mugava mõistmismiinimumi õigsust.

Seisukoha meeldivuse kari. Meil on raske mitte uskuda seisukohta, mis meile millegipärast meeldib. Seda on osavalt arvestanud oma kuulajate-vaatajatega manipuleerivad poliitikud. Oma versiooni ehk partei tõekspidamiste põhjendamiseks saab selekteerida hulga veenvaid fakte. Ent see, mis veenab, pole mitte faktid ega isegi mitte vaimukas argumentatsioon, vaid just kaitstava seisukoha meeldivus, lähedus, vastuvõtetus. Veenmiskunsti tippmeister võib vaidlusaluses küsimuses osavalt tõestada ükskõik kumma seisukoha õigsust. Enamasti ei anna me endale üldse aru, kui lihtsalt selgust ja ühemõttelisust janunev meel end eksitada laseb.

Õigustuslõksud. Me püüame vaistlikult olulistes küsimustes saavutada kooskõla oma tõekspidamiste ja käitumise vahel. Nii otsime kord tehtud valikule mõttelist põhjendust ka siis, kui see osutub kahtlaseks. Noormees, kes neiuale restoranis palju rohkem kulutas, kui kukkur lubas, võib hiljem tõestada endale ja teistele, et neiu on ekstraklassist. Juhul kui olen endale soetanud uue «Volvo» asemel vanema «Fordi», hakkam veenma end ja teisi, et auto on vastupidav ja stiilne, et ma ei soovigi uue autoga uhkeldada ja et säästetud summaga saab edukalt konterit remontida. Ühtelugu rikkiminev sõiduriist võib lõpuks suure osa säästetud summadest neelata, kuid mul on oma kivinenud seisukohta vana «Fordi» suhtes raske muuta seni, kuni ma seda uuema vastu ei kavatse vahetada. Niisiis piirab tunnetust see, et seletuse otsingul

valitakse erapoolikult olemasolevat teavet, hinnatakse seda kooskõlas varem väljakujunenud seisukohtadega ja eiratakse võistlevaid seletusi ning hinnanguid. Asja mainitud nähtusi on sotsiaalsühholoogias selgitatud inimeste vaistliku püüdega hoiduda tunnetuslikust ebakõlast ehk kognitiivsest dissonantsist.

Ainsa seisukoha viga. De Bono kirjeldab omapärast tunnetusmoodust, mis tekib võistlevate seisukohtade puudumise ja teabetöke tagajärjel, juhtumiga «külakaunitar». Ühe maailmast täiesti äralõigatud kolkaküla asukad peavad kohalikku kaunitari naiseilu kehastunud ideaaliks. Neil ei tärka kujutlusi veel suuremast ilust. Veel enam — olles pimestatud oma lemmiku särast, ei kujuta nad ette, et üldse keegi teine saaks nii kaunis olla. «Külakaunitari» fenomen tekib mis tahes isoleeritud või kitsal alal, kus pole teisi asjatundjaid. Selle mõtlemislöksi psühholoogiliseks aluseks on millegi kordumatult erilise olemasolu. Me peame midagi tõeseks või eksimatuks just seetõttu, et see on muust juhuslikult või ettekatsetult eraldi asetatud.

Tõendite kogumise tõi. Mõistuse piiratust näitab ka säärane «tõendite kogumine», mis püüab rohke välise (empiirilise, statistilise) materjali alusel korvata intellekti puudujääke kujutlusvõime ja loovuse osas. On ju palju teadusse pürgijaid, kes vaevlevad poolelioleva väitekirja kallal seitse, kümme, viisteist aastat, kogudes mäekõrguse tõestusjõuga empiirikat ..., mida nad eales dissertatsiooniks ei vormista. Paljude oluliste argiprobleemide lahendamiselgi on rohke «tõestava statistika» eesmärgiks hoidumine analüüsist.

Sõnastuslõksud. Paljud keeles kasutusel olevad sõnad on otse maagiliselt sisendava toimega. Sääraseid «positiivsed» sõnad nagu «heaolu», «turvalisus», «küllus», «viljakus» sisendavad meisse kujutluse meeldivast ka siis, kui nende kasutamine on demagoogiline. Seevastu mõisted «kriis», «kahjum», «maksud», «puudus» annavad sõnumile negatiivse värvingu isegi sel juhul, kui neid kasutatakse millegi konstruktiivse ja edasiviiva tõestuseks. Säärase sõnarosinate ja sõnaohakate mõjule on muidugi altimad vähem kooliharidust saanud isikud, kuid mingil määral ka ajakirjanikud, ministrid ja professorid, kes ise neid tekste sepitsevad.

Jaatamise ja eitamise moonutused. Me jaatame või eitame pidevalt midagi oma väiteis. Sealjuures on meie JAA või EI ühemõttelises tähenduses pahatihti kohatult kategoorilise tooniga. (Meenutagem siinkohal, et hiina keeles teatavasti selline

jäigalt vastandatud eitus—jaatus puudub. Siit tuleneb ka hiina (ja laiemalt kogu kaugida) mõtteviisi eripära: raskepärast tõestamist asendab sageli piltlikkus. Ekstrapolaarsed EI ja JAA ahistavad loova ülesande puhul otsinguvälja, võrdustades kaheldavad väited säärase kategooriliste kinnitustega, mis piiravad arutlust. Kas ei võiks meie keelekasutuses EI vahel saada tähenduse «arvatavasti ei, ehkki pole kindel» ning JAH — «ilmselt jaa, kuid ma pole kindel». De Bono on toodud määratlusjäikusest vabanemiseks andnud kaks võtet. Eitusjäikusest vabanemiseks võiks pruukida sõna JEI («Jaa» varjundiga «Ei») ning jaatamisega liialdamise vältimiseks sõna TJAA (teab-kas-see-ikka-on-nii varjundiga JAA) Ei — jah türanniast vaba meel edendab mõistetega mängimise lusti. Samal kombel saaks eespool kirjeldatud must-valget maailmataju pehmemaks muuta, kui välmida kaks uut mõistet: HEAK — see näib hea, kuigi on kahtlane; ja HALV — vististi halb, kuigi kahtlane.

Tarkuse edendamiseks tuleks endale tunnistada kõik põhilised rumaluse lätted. Oma rumaluse tundmaõppimine on kui matk soomaastikul. Haigutavate *nõmeduslaugaste* kõrval lõikab ninna *kirekailu* uimastav lemu. Kõikjal hoomab *tavajärel-duste marjamättaid*. Soo keskel asub *tähtsustunde* õõtskaldaist emmatud *väärteadmiste järv*. Sinna on rusket rabavett kandnud *ebatäpsuse oja* ja *kergeusklikkuse kraav*. Siin-seal eristab silm *dogmarahne*, millel tükati tolkneb *hajameelsuse* halikat sammalt.

PSÜÜHILINE SOOMUSRÜÜ

Looduses kaitsevad koorikloomad oma organismi kõva ja jäiga luukoega, mis pakub küll turva vaenlase eest, kuid piirab kasvu, liikumist ja tundlikkust. Kilpkonn on vaenlastele ligipääsmatu ja võib elada kuni 300 aasta vanuseks, kuid on pehmelt öeldes tõnts tajuma seda maailma, kuhu ta kuulub. Jõekarp peitub ohu ilmnedes hetkega turvalisse kotta, kuid on selle luksuse eest sunnitud kogu elu lesima põhjamudas.

Austria psühhoanalüütik W Reich väidab, et ka inimestele on omane reageerimisviis, mis tuhandeid kordi kordudes viib erilise «soomustatud psüühika» tekkele. Mitmed psüühilise kohanemise ja kaitse strateegiad otsekui soomustavad meie

hinge ja vaimu, nii et me muutume keskkonna peenekoelistele signaalidele tundetuiks. W Reichi arvates algab kõik juba varasest lapseest Kasvatuses ja koolituses ei tavatseta piisavalt arvestada noore olendi erilise vastuvõtlikkuse, avatuse ja tundlikkusega ning kasutatakse sääraseid järske ja tundekülmi võtteid, mis taltsutavad tülikat spontaansust ning kujundavad ühtlasi psüühikas jätkuva vajaduse varjuda ja tõrjuda mingit ebamäära püsiohtu. Alistav, hoolimatu kohtlemine kujundab soomustatud hingega kalke, arvestavaid, hoolimatuid ja küünilisi olendeid. Lapse kordumatu eripära, loomumomase siiruse ja vaimustumise allasurumist võrdsustab Reich sümboolse Kristuse hukkamisega. Selleks et külmalt kalkuleerivas ja kalgilt manipuleerivas maailmas toime tulla, rakendame alatasa ebateadlikult «kapselduvat käitumist» kinnitavaid võtteid:

Me tõrjume endas kaasaelava tundlikkuse ja osavõtlikkuse.

Me seame meisse kalgilt ja masinlikult suhtuvale maailmale vastu sellest samast maailmast ülevõetud tundekülma ja arvestava suhtumise.

Me eelistame asjade vabale «minnalaskmisele» spontaansuse varjatut kontrolli, mis lubaks vältida «hädaohtlikku» ootamatust.

Psüühilisest soomusest annab tunnistust see, et inimene ei sõanda käituda vabalt, luua siiraid inimsuhteid, olla hell ja tähelepanelik ning tunda ehtsat rõõmu teiste hellusest ja armastusest. Vahel pärime oma täieliku huvipuuduse varjamiseks seda pikemalt kellegi käekäigu järele ja peidame heasoovlikkuse maski taha oma ükskõiksust. Psüühilist soomust kasvatab nii enese solvata ja alandada laskmine kui ka teiste kalgilt ja südametult kohtlemine. Jäikade käitumismallide varu kasvab vastuseks alateadlikule hirmule «marrastuda» vastu ühiskonna kalkide nõuete ja külmade inimsuhete maailma. Kuna ühiskond paistab vaenulik ja ohtlik, näib kaitset pakkuvat kõik, mis kuidagi kergitab positsiooni ühiskonnas — näiteks karjäär, jõukus ja võim teiste inimeste üle. Turvalise positsiooni tarbetust ülekindlustamisest võib saada kogu elu vältav sotsiaalne võidujooks. Paljud rüüjad on minetanud eluterve mängutaju ehk sotsiaalsete nõuete, väärtuste ja rollide suhtelisuse mõistmise. Nii ei suuda nad kuidagi taibata, et näevad ränka vaeva vaid oma enesetunde kergitamiseks.

Tundeelu allasurumine toob kaasa psüühilise energia tõkestuse. Nii satuvad paljud Reichi järgi olukorda, kus sisimas

janunevad vahetut, vaba emotsionaalsust, kuid just ise takistavad selle avaldumist. Ehkki inimesi vaevab tugev tundeenergia väljaleelamise tarve, ei oska nad seda vajadust mõista ega rahuldada.

Psüühiline soomus hõlmab nii tunded, keha kui vaimu. Väljaleelamata energia ja kuhjув pinge ladestub lihassoomusena. Jäigad õlalihased, pingul käed, pinevil tuharad, liigutuste kammitsetus ja surve- või valutunne organismi eri osades kõnelevad kõik sama keelt: kehasse on kuhjunud psüühiliste pingete järelmõjusid. Mõnigi lihaspinge võiks pajatada teatavatest hingelistest üleelamistest. A. Lowenil on ses asjus diagnoosivaid tähelepanekuid. Nii näiteks vestab kühmus selg ja longus olek ahistustundest, surve kaelapiirkonnas ja «surutud» hääl tagasihoitud vihast või solvumisest, pinge kaela ja õlgade piirkonnas püsistressist, kõssitõmmatud õlad varjatud hirmust, kõik pinged koos aga — pärsitud tundeelust.

Enamik täisealisi kogeb harva säärast vahetut rõõmu, elevust ja uudishimu, mis on omane lastele. Ka kurbus, viha või hämmastus ei pääse end vabalt välja elama, ilma et range *ratio* neid kohe ei püüaks talitseda.

Ülemäärane kontroll ahistab ka mõttetööd. Nagu eespool osutatud, satub aru uut lähenemist nõudvate probleemide ees kimbatusse, minetab paindlikkuse ning hakkab nõutuse korvamiseks andma kohatult kategoorilisi, karme või jaburasjalikke vastuseid.

Keha, vaimu ja tunnete tasandid on omavahel nähtamatus ühenduses, nõnda et ühel tasandil tekkiv pinge levib ka ülejäänud kahele. Nii näiteks tingib kestev mõttepinge lihaste jäigastumise, tundetõkestus kahjustab vaimu paindlikkust, tuim ja pidurdatud energiavoogudega keha aga takistab nõtket ja vahetut tundeelu.

Psüühilise soomuse ohtlikkust suurendab asjaolu, et selles ei nähta probleemigi, seda ei tunnistata ega peeta tarvilikuks kõrvaldada. Paljude jaoks on eespool mainitud soomustumise pahupooled vaid elupingete ja murede vältimatud vastukajad. Ent A. Loweni õpetuse järgi on iga psüühilise soomuse kasvatanud isik oma kaitseseisundi vang — ahistatud eneseväljenduse ning iseloomulike kohanemiskustega, näiteks suhtlemisel, armuelus, vaimses tegevuses.

Inimest võiks energeetilises plaanis võrrelda pruugitud akuga, mis ilma kasutamisetä tõntsiks muutub. Selleks et püsida virge, terve ja vastupidav, vajab inimorganism otsekui aku pidevat energiavahetust. Kui energia kogumisele järgneks

peatsett selle rakendamine ja jõuvarude kulutamisele nende kiire taastamine, oleks värske elujõu pidev uuenedmine ka hea tuju ning meelerõõmu allikaks. Paraku leidub isegi juba varases keskeas palju neid, kes energiat neelavaist jõupingutustist ja läbielamusist loobuvad nimelt sellepärast, et oma vormi ja tervist säästa.

Energia tõkkeist pingestatud olend näib üsna vastakaid teid pidi vaistlikult otsivat oma seisundile leevendust. Ahistustunne võimendab tihti sugutungi. Hüsteeriliselt kärsitu, helluse ja armastuseta seks annab ajutise tunde üksilduse edukast ületamisest, kuid sunnib (ilma armastuseta) heidutavalt kiiresti oma *ego* vanglasse tagasi uusi vabastavaid seks-seiklusi ette võtma.

Mitmed inimesed püüavad masenduse ja emotsionaalse eraldatuse tõrjeks kasutada lihasuretamist — paastu, eraklust, armuelust hoidumist jne. Varjatud lihasuretamise vormiks on meelelahutuste, aga ka naeru, nalja ja üleemeeliku tuju endale ärakeelamine. Tihti lähtub enesesalgamise teele asunu salaja lootusest tabada kaks kärbest korraga: loobuda edukalt hukutavaist emotsionaalseist ohtudest (kirm, armumine, liigsöömine, luksuse himustamine jne.) ning ennastsalgava pühendumise vael endas välja arendada teovõimet lisavaid omadusi või koguni imevõimeid (siddhid, sanskr. k.). Kord olevat Buddha oma rännuteil kohanud askeeti, kes juba 25 aastat istus ühe jõe ääres kogu aeg samas asendis, käsi üles tõstetud. Buddha päris mehelt, mis see on oma harjutamisega saavutanud. Joogi vastas, et suudab veel kõndides vabalt jõe ületada. «Kuid siinsamas on ju sild,» vastanud seepeale Buddha. «Kas tõesti tasus sellele 25 aastat pühendada, et mitte silda kasutada?» Ennatlik või jõuetu askeesikatse ärritab tihti veelgi suurema kiusatuse soovida nimelt seda, mida endale keelati. Just kiusatus võimendab tähelepanu mõnele suhteliselt süütule tabuks tunnistatud kalduvusele.

Psüühiline soomus põhjustab ka püüdu tõmbuda n.-õ. elujõe kaldale ja jälgida elu osavõtmatuna sekkumatuse turvalisest onnist. Kuid elu ahvatlustest ja ohtudest eemalehoidmine tähendab ka selle rütmide ja impulsside virgutavast loimest eraldumist, kasvu ja arengut soodustavatest sündmustest ilmajäämist.

Kaitseasendi hülgamine tähendaks psüühilise energia usaldavat vallandamist ja väljajuhtimist, oma eheda loomuse vaba esiletoomist. Paraku on selle teokssaamine vahel sama raske kui kokkukeevitatud soomusrüü seljast võtmine.

KOOSKÕLA

Keha ja vaimu kooskõla eeldab õiget hingamist, õiget liikumist, õiget mõtlemist, õiget pingestumist ja lõõgastumist. Kooskõla jõud annab võimaluse saavutada sama tahtepingutuse ning energiakulutusega palju enam.

* Füüsiline ja psüühiline energia * Praana virgutamine * Energiatõkked * Hingamise füsioloogia ja psühholoogia * Hara * Hingamise osa keskendumisel * Loov liikumine * Kehateadlikkus * Kasulik ja kahjulik stress * Mure ja ettehoold * Masendus * Muremõtteist lahtisaamine * Ettevõtjavaim * Positiivne ja negatiivne mõtlemine * Kärstitus * Kujutus kujundab tõelisust * Olukorra ümberhindamine * Naer * Meele salamärgid * Kooskõla psühholoogia

Dalai-laama loengul Tartu ülikoolis küsis üks kuulajaist, mil-line on inimese põhiloomus — kas valdavalt positiivne või negatiivne. Kõrge külaline kiitis tudengit huvitava küsimuse eest ja vastas, et oma enamuses pole inimesed ei head ega halvad, üksnes välised asjaolud ja konkreetsete olukorrad toovad neis esile erinevaid omadusi. Hea—halva, voorusliku—amoraalse vastandamisel kipuvad vaateväljalt kõrvale jääma kaks kõlblusega vähe seotud asjaolu, millel on enamike eluliste püüdluste õnnestumise aspektist lausa otsustav tähendus. Need on *psüühiline energia* ja *seesmine tasakaal*. Koos enesemobilisatsiooni võime ja stressikindlusega näivad just need omadused määravat selle keha — vaimu kooskõla astme, millest sõltub isiksuse läbilööv jõud.

Teisalt on hulk moraalseid omadusi, mis sellest kooskõla jõust sõltuvad. Inimeste õelus ja hellus, hoolivus ja väiklus on selges seoses nende seesmise tasakaaluga. Pole raske teistele seda anda, mida endal küllaga, näiteks inimlikku mõistmist ja hoolivust (nagu Dalai-laamal). Kuid kõik toimekad teod ja jõulised tunded eeldavad ju ka seesmist energiat. Vintsutava sisepinge ja alatoonuse seisundis muutume enamasti ka suletumaks, hoidume teistele pillamast sooje tundeid ja inimlikku tähelepanu, näidates see-eest ehk enam välja pahurust või hoolimatust. Mis puutub keskendumiskunsti, siis selle omandamine edeneb eluenergia hoidmise ja koondamise oskuse olemasolul palju jõudsamini.

Püüame nüüd heita pilk idamaiseis vaimseis õpetusis aastatuhandete jooksul väljatöötatud teadmistesse, mis käsitlevad psüühilise energia vabastamise, hoidmise ja suurendamise võimalusi.

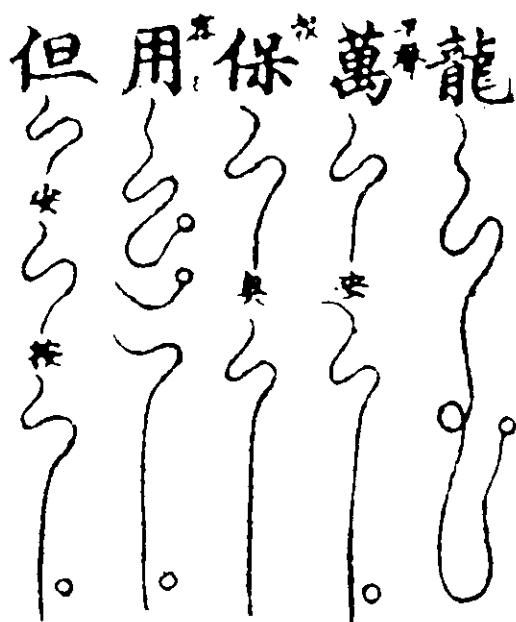
FÜÜSILINE JA PSÜÜHILINE ENERGIA

Jaapani aikidomeistri (aikido — võitluskunst ja enesearendussüsteem) Koihi Tohei hinnanguil hõlmavad füüsilised jõuvarud vaid 15% inimorganismi üldisest energiavarust; ülejäänud 85% moodustab kosmiline energia «ki». Hiinas kasutatakse samas tähenduses sõna «chi» (ja siit ka võimlemissüsteemid chi-gun, taj-chi) ning Indias «praana»-mõistet. Euroopa akadeemiline psühholoogia pole ei kosmist ega «maist» psüühilist energiat kuidagi osanud defineeritavate ja testitavate hingeteaduse nähtuste hulka arvata. Marksistlikes ühiskonnateadustes peeti psühhoenergeetikat kahtlaseks parateaduseks, milles idamaine müstika põimub lääne irratsionalismiga.

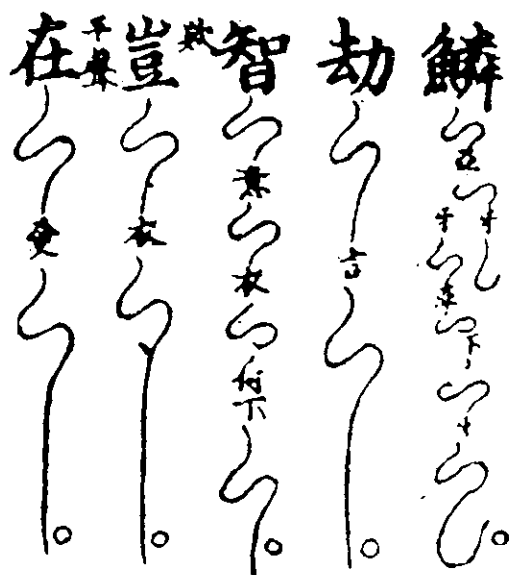
Olenemata ilmavaatest või lugemusest, teab siiski igaüks oma kogemuste põhjal, et energilisuse astmest oleneb ka jõudlus ja jaks nii kehalisel kui vaimsel tööl. Psüühilise energia avaldumine tundub seletamatu seetõttu, et siin pole nähtavaid tõendeid. Elektri tõeseks uskumine on hõlbus, kuna see läheb ainsa nupule vajutamisega laualambis nähtavaks. Ent kuidas teha eluenergia tajutavaks? Järgnev katse võiks seda ehk kinnitada.

a

龍^{リウ} 萬^{マン} 保^ホ 用^{ユウ} 但^{タン}



鱗^{リン} 劫^{キョク} 智^チ 豈^チ 在^{ザイ}



Energiakera vormimine

Seisa jalad veidi harkis, hinga sujuvalt, aeglaselt ja sügavalt paar korda sisse ja välja, aseta pihud vastakuti kõhu kohale ja alusta organismist pihkudesse tuleva energia kogumist. Kujutle, kuidas sinu pihkude vahel võtab kuju aegamisi aina selgemaid aistinguid andev energiapall. Varsti võid oma käte vahel tunda selgelt tajutavat soojuskiirgust.

Mõne minuti pärast oled innuka määsimise korral oma energiakera valmis voolinud. Võid seda kujutleda reaalse peopesasuuruse pallina. Et veenduda energiapalli tõelisuses, puuduta sellega oma silmalauge, huuli, põski. Loodetavasti tunned elustavat kiirgust. Kui teed harjutust kellegagi koos, võite vastastikku tajuda teineteise energiakerasid. Energiapalliga võid mõnd valutavat kohta tohterdada, unist kaaslast virgutada jne.

ENERGIATÕKKED

Uimasus, tähelepanu nõrgenemine ja vaimne väsimus on enamasti otseselt seotud saabunud hapnikuvaegusega ning lihaste surutusest ja passiivsest seisundist tingitud energiavoogude tõkestusega. Kui istume pikka aega laua taga (kõssis asendis), töötades pealegi viletsa tulega ja halvasti õhutatud ruumis, võiksime end ergutada järgneva sirutus- ja venitus-harjutusega.

Puud tuules

Seisa harkasendis, hinga sügavalt ja vabalt ning siruta oma käsi otsekui tuules painduvaid puuoksi kõrvale, ette ja taha. Tõuse varvastele, vii käed üles ja siruta end

mõnusa haigutuse saatel välja. Seejärel hinga sisse, kummardu ette ja lase pikalt ja sügavalt välja hingates käed enda ees rippu. Tee veel sirutus- ja väänlemis-harjutusi. Taju, kuidas käte ja keha sirutamisega pinged kaovad, liiguta õlgu, pead, ava suu, tee paar grimassi, hõõrita puusi, ringuta, haiguta uuesti ja vabane sel viisil paari minuti jooksul täielikult istuvast tööst sügennenud pingest.

Oma energiavarude vabastamine ja kavakindel suurendamine peaks igale inimesele jõukohane olema, kui vaid jätkub usku ja hakkamist. Selle eesmärgi teeb raskeks mingi müstilise kogemuse ootel kujunev psühholoogiline kramp. Energia kogumise juhiseid on meile maast-madalast antud nn. tervislike eluviiside soovitusel. — Liigu sageli värskes õhus ja viibi looduses, karasta end külma veega, tee hommikuvõimlemist, väldi suitsu ja napsi, ära liialda rasvaste ja magusate toitudega, jookse terviseks või tegele mingi muu vormihoidva alaga — kes ei teaks ja ei eiraks neid tuntud põhimõtteid. Igapäevase «kosmilise» psüühilise energia varumise põhimõtted on otse tütuks propageeritud ja osalt just seetõttu ka alahinnatud.

Idamaa vaimseis õpetusis rõhutatakse õige hingamise otsustavat tähtsust eluenergia kogumisel ja koondamisel. Hingamine mõjustab oluliselt tähelepanu, meeleolu, mõtte-selgust ja ka keskendumisvõimet.

Mõtete peatamine

Tehkem läbi järgmine katse. Vaatleme läbi akna mingit kaugelt objekti, nii et pilk kinnitub selle detailile, — majakorstnat, lindu puuksal, tänavalaternat vmt. Peame nüüd mõne sekundi hinge kinni, püüdes samal ajal peatada ka mõtetevoolu. Näeme, et see ülesanne osutus täiesti jõukohaseks: kui hingamine on peatunud,

seiskub ka mõtetevool. Edasi korrakem katset, lubades enesele väga õrna ja sujuvat sisse- ja väljahingamist ning püüdes taas mõtteid peatada. Märkame, et seegi katse läks päris hästi korda. Suudame oma mõtteid varasemast paremini kontrollida. Isegi kui mõnel uitmõttel läks korda teadvusse kerkida, sisenes ta siia vaikselt, kergemalt.

Kazuki Sekida seletab hingamispeetusel teoks saavat mõtete seiskumist sellega, et diafragmalihased on hingamise peatamise hetkel kokku tõmbunud. Just see seiskabki mõttevoolu ning parandab keskendumisvõimet.

VASTUPIDAVUSE SUURENDAMINE

Jaapanlased on arvamisel, et umbes 5 cm nabast allpool asub *hara* — närvikeskus, mis on inimese hingejõu kandja ja eluenergia allikas.

Paljud inimesed viivad vaistlikult alakeha pingesse ja seiskavad hingamise, kui püüavad vastu pidada jäises külmas, üritavad hambaarsti juures valuaistingut alla suruda või äkilist tundesööstu talitseda. Nende lihtsate, vaistlike võtetega püütakse saavutada suuremat hingejõudu ja tõsta oma vastupidavust. Tuleb välja, et isegi need, kel kõhupiirkonna energilisest keskmest aimugi pole, püüavad nimelt selle abil valitseda oma meelt.

Kõhulihased suunavad ja koordineerivad ka teisi lihasgruppe. See on hästi teada ida võitluskunstide harrastajaile. Karates näiteks toimub *hara* ergastamine sel teel, et harjutajad vemmeldavad üksteist kämbiaga nabapiirkonda, kusjuures nii hoobi saaja kui andja fookustavad end löögi hetkel, s. t. viivad kõhulihased pingesse. Ründelöögi lõpul võib jõuvarud mobiliseerida hüüatuse «KI-AI» toetusel. KI tähendab (hingamise kaudu saadavat) energiat, AI aga harmooniat. KI-AI — see on harmoonia hingamisest, hingamine harmoonias. Ründe- või tõrjevõtete eeskujulik sooritamine nõuab, et

b



harast lähtuva impulsi ajal haaratakse kaasa tarvilik hulk teisi lihasgruppe, mis kõik üksteist toetades otsekui milmekordistaksid tekkiva energia.

Põhiliselt samas laadis fookustamine toimub ka siis, kui karatemeister annab purustava löögi virnalaotud katusekividele, ent ka poksis, tõstespordis, ameerika jalgpallis ja teistel energia välkkiiret koondamist nõudvail aladel. Ent midagi samast võib hoomata ka argielus. Näiteks kui me teeme järsu liigutuse või valmistume tõstma suurt raskust, viime hetkega oma kõhulihased pingesendisse. Veelgi enam: isegi käe tõstmine või jala sirutamine, konservipurgi avamine või nagist kübara võtmine pingestavad mõnevõrra ka diafragmat. Neis toiminguis mängivad kaasa needsamad lihased, mis töötavad kõhuhingamisel. Haral ehk kõhukeskusel on niisiis täendusriikas osa meie eneseregulatsioonis. Keskendumisvõime parandamiseks oleks soodne kopsude ülaosaga teostuval rinnahingamisele liita diafragmalihaste jõul toimuv kõhuhingamine või — veelgi parem — minna järk-järgult üle valdavalt kõhuhingamisele. Kui aju vaadelda organismi valitsusena, siis kõhupiirkonnas asetseb täitevorganite juhtimiskeskus. Valitsuse kui tahes targad või nõudlikud otsused jäävad ilma täitevvõimu toeta ellu viimata. Hingamise sääraseid näitajad nagu rütm, korrapärasus ja sügavus määravad paljuski meie võime tähelepanu koondada ja keskenduda.

HINGAMISVIISIST OLENEB MEELERAHU

Pealiskaudsel hingamisel ei jõua hapnik alveoolidesse ning vere küllastumine hapnikuga jääb puudulikuks. Pinnapealne korratu rütmiga hingamine toob kaasa ka kärsitust ja rahutust ning kahandab keskendumisvõimet. Näiteks karates paiskab väljahingamise katkestus segi loomuliku hingamisrütm, mis on kooskõlas liikumisega. See maksab kohe kätte nõrgenenud koordinatsiooni ja viletsama tähelepanuga — vastase võtteile pole enam võimalik endise nobedusega reageerida.

Meelele toimib tasakaalustavalt ja rahustavalt see, kui me hingame sujuvalt, sügavalt, kergelt, vabalt. On oluline, et kopsud tühjendataks väljahingamisel võimalikult täielikult. Nii paraneb tunduvalt vere hapnikuvarustus. See ergutab ise-

enesest sügavamalt, energilisemalt sisse hingama, kuid eemaldab ühtlasi kahjulikud jääkollused. Juhul kui kopse kunagi täiesti tühjaks ei hingata, ladestub nende kasutamata ossa hõlpsasti kahjulikke aineid ja mikroobe.

HINGAMISE KORRASTAMINE

Harahingamist oleks hõlbus harjutada sel teel, et me teeme sujuva ja tavalisest pisut pikema väljahingamise, kasutades selleks peamiselt vahelihast. Pikale väljahingamisele järgneb loomulik sissehingamine, mis teostub otsekui kahes järgus. Algusjärgus toimub väljahingamisega pingesse viidud vahelihase õgvenemine, sissehingamise teise faasi eest kannavad hoolt otsekui ette punni paisuvad kõhulihased.

Kõhuhingamisel me pingestame ja lõdvestame kõhulihasid ja teeme endale nõnda omapärast tervistavat massaaži, ühtlasi tõstame toonust ja virgutame tähelepanu. Paraku on rinnahingamisega harjunule kõhuhingamisele üleminek üpris tülikas. Osalt on takistuseks püüd saledat joont hoida. Lääne kultuuris peetakse kauniks ettelükatud rinda ja sissetõmmatud kõhtu ning nii mõnelgi on mõte kõhu ettesurumisest vastumeelne. Meenutagem, kuidas kooli võimlemistundides kamandatakse lapsi seisma tikksirgelt, kõht sees ja rind ees. Ettelükatud rind tõestab hilisemas elus meie tähtsust (ja paisutab *ego*) Energia vabastamise vaatevinklist oleks kavalam oma *ego* tagasi tõmmata ja elustavat praanat juurde hankida. On tähelepanuväärne, et Jaapani traditsioonilises kultuuris ei tunta sellist oma *ego* paisutamist ettelükatava rinna kaudu. Jaapani kultuur on «kõhukeskne». Seistes, grupifotol poseerides, kõndides ja töötades püsib jaapanlastel raskuskese kõhu (hara) piirkonnas. See asend parandab tasakaalu, hõlbustab asendimuutust, aitab pingeid vältida ning keskenduda.

Hingamist korrastada on seda hõlpsam, mida enam teatud hingamismoodus hakkab välja kujunema mingi kindla toimingu raames ning sellega otseselt kaasnema. Nii näiteks läheb hatha-jooga harjutuste tegemisel hingamine vahetult ja loomulikult aeglasemaks, sügavamaks ja rütmikamaks. Sirutus- ja painutusharjutus sunnib sügavamalt ja vabamalt hingama, meditatsiooniasend aga soodustab sujuvat, kerget, korrapärast hingamist.

Joogid väidavad, et hingamise tunnetamisel on eriline osa praana kogumisel. Isegi algaja võib üksnes hingamise teadvustamise ja praana lisandumise kujutlusega märgatavalt tõsta oma energiavarusid. Kui ebateadliku hingamise korral kosmiline praana lihtsalt hajub organismi perifeeriasse, siis teadlik hingamine aitab seda koondada ja muudab energiavood plastilisemaks, liikuvamaks ja hõlpsamini mingisse organismi ossa suunatavaks. Hingamisharjutuste ehk «pranayama» (sanskrit. k.) üheks tõlkevasteks ongi «praana hajumatus».

Joogas arvestatakse inimmeele ja keha katkematut ühendust. Rahulik meel aitab hingamist korrastada, püsiv kontakt õhuvooluga aga rahustab meelt. Hingamise tahteline kontroll pole mitte üksnes tülakas ja ebaterve, vaid ka praktiliselt teostamatu. Seevastu kontrolliva jälgimise pingest vabanenud hingamine läheb iseenesest ühtlasemaks ja vabamaks. Eelduseks on vaid rahulik meel, rühikas poos ja vaba liikumine.

Kõrget keskendumist nõudvate tegevuste korral pole õige hingamise saavutamine tarvilik mitte n.ö. lisaefekti pärast, vaid see on otse edu eeltingimus. Ilma teadliku sujuva hingamiseta on näiteks karate või tai-chi harjutamine vaid tüütute, kuid psüühilise arengu aspektist väheviljakate tehnikate õping. Hingamisteadlikkus on toeks kehalise teadlikkuse väljakujundamisel, mõlemad mainitud koos parandavad tähelepanu, lisavad toonust ja tõstavad enesekindlust. Hingamine on toeks ka meditatsiooni e. mõtlusse süüvimisel. Sujuva rütmilise hingamise abil tekivad lihaskoes säärased kokkutõmbed, mis fikseerivad (näiteks avatud lootosistes) lülisamba keskendumiseks soodsasse asendisse ja aitavad sel teel ka praanat koguda.

Sügav hingamine on parimaid südamemassaaži mooduseid. Kuivõrd süda paikneb kopsupoolte vahelises süvendis, siis hingamisel kopsud kord rõhuvad südamelihast, kord annavad järele. Tervendav muljumine ja masseerimine hoiab südant varase kulumise eest. Ühtlane sujuv hingamine parandab ka seedimist, taastab hingerahu, mõjub ergastavalt ja aitab tähelepanu koondada.

Hingamise sügavust, sujuvust jt. parameetreid saab treenida sellekohaste harjutustega. Järgnevalt tutvustame kaht võtet, mille abil saab hingamise kaudu suurendada erksust ning keskendumisvõimet.

Vahelduv sõõrmehingamine

Inimese hingamine vaheldub umbes iga kahe tunni tagant korrapäraselt vasaku ja parema sõõrme vahel. Joogid on arvamusel, et parema sõõrme kaudu toimuv «päikesehingamine» aktiveerib organismi ja on sellega toeks jõulist, mehelikku laadi ettevõtmistes, uutele algatustele pühendumisel, aga ka loogilist analüüsi ja süüvivat mõtletegevust nõudvas vaimses töös. Vasaku sõõrme kaudu teostuv «kuuhingamine» edendab samal ajal intuitsiooni ja loovust ning on abiks talitsetud tundeelule ja meditatsioonile. Hingamist on võimalik ergutada ja tasakaalu viia ühe lihtsa ja ohutu, kuid tõhusa joogast pärit harjutusega. Selleks sule parema käe põidlagi parem ninasõõre ja hinga vasaku sõõrmega sisse. Kui kopsud on õhku täis, sule mõlemad sõõrmed ja pea hingamist mõni hetk kinni — seni, kuni pole tekkinud häirivat pinget. Seejärel sule nimetissõõrmega vasak ninasõõre ja hinga ainult parema sõõrme kaudu. Nüüd tee vahetust: hinga sisse paremast ninasõõrmest, hoia jälle veidi aega hinge kinni ja hinga välja läbi vasaku ninasõõrme. Tee seda harjutust järjest 10 korda. Harjutus mõjub hästi hommikul ärgates ja õhtul enne uinumist. Algajail võiks nii sissehingamine, paus kui väljahingamine olla ühepikkused, *pranayama*-tehnikas valdajail aga nn. tervistava hingamise rütmis: 1:4:2. Kirjeldatud harjutus aitab kõrvaldada ärevust ning suurendada sise- mist tasakaalu ja rahulolu.

Haiguste ajal on loomulik hingamise vaheldus segi paisatud. Seda võib kogeda näiteks mingi külmetushaiguse ajal, kui üks sõõre on pikka aega hoopis kinni. Enesetunde parandamiseks võib siis heita sellele küljele, mille sõõrme kaudu hingame. Lühikese aja pärast läheb hingamine üle vastassõõrmesse.

Järgnevalt tutvustame Katsuki Sekida kirjeldatud võtet, mille eesmärk on toniseerida psüühikat ja tõkestada mõtete ringi- uitamine.

Bambushingamine

Kui jaapani kunstnik joonistab bambust, langetab ta algul pintsli paberi kohale, keskendub viirvu ja teeb pintsliga paari tolli pikkuse vertikaalse joone; seejärel ta peatub, tõstab pintsli hetkeks paberilt ja alustab tüve uue lüli joonistamist pisut kõrgemalt. Bambusetüve joonistamine saab nõnda teoks üheainsa välja hingamisega. Jätkukohad lülide vahel märgivad aga hingepeetust ja keskendumist. Sel moel kujutab pikk bambus pikka väljahingamist, lühike — lühemat välja-hingamist. Mõned arvavad isegi, et bambusetüve pikkuse ja jätkude arvu järgi saab otsustada meistri keskendumisoscuse üle.

Hinga ühe hingetõmbega pikkamööda välja, kusjuures sa kaheksal korral katkestad, lausumaks silbi «mu» («tühjus» jaap. k.) Hingamine muutub nüüd iseenesest otsekui neljaosaliseks lainetuseks: «mu mu mu mu».

Nõnda nagu bambusetüvi jaotub mitmeks paksenevaks jätkuks, nii on ka kirjeldatud hingamisviisil mitu jätku ja nende vahel kerge hingepeetus. Või teine võrdlus: kujuta ette, et püüad üha uuesti kinni tõugata jon-nakalt vastupunnivat ust, mis igale üritusele vastab «mu u u u». Iga kord, kui valmistud ütleva «mu», viid oma diafragmalihased hetkeks pingeseisundisse. Just see toiming ergutabki harat, toniseerib psüühikat, aitab tähelepanu koondada.

Hingamisharjutuste erakordselt tähtsast osast keskendumisoscuse treenimisel on üksikasjaliku ülevaate andnud saksa filosoofiaprofessor Eugen Herrigel. Tema menuraamat «Zen ja vibulaskmiskunst» annab täpse pildi sellest, kuidas toimub keskendumiskunsti õpetamine ja zen-vaimu omandamine jaapani traditsioonilises võitluskunsti.

«Hingamine sooritatakse teadlikult ja pedantse täpsusega. Välja- ja sissehingamist harjutatakse eraldi. Harjutuste tulemusi ei tarvitse kuigi kaua oodata. Mida intensiivsemalt hingamisele keskendutakse, seda kindlamiini vaibuvad välisärritajad, hääbuvad otsekui mingiks kohinaks, mida algul kuul-dakse nagu poole kõrvaga. Lõpuks ei häiri ärritajad rohkem kui merekohin, mida vaevalt enam kuuleb, kui sellega kord

on harjutud. Aegamööda muutume immuunseks üsna tugevaile ärritajaile ja pääsime üha kiiremini ja kergemini meist vabaks.»

Pärast hingamisteadlikkuse kujundamise esmakogemust toimub selle seisundi saavutamine järjest hõlpsamini, automaatselt, ilma sellekohase eraldi otsuseta. Nii muutub hingamine iseenesest aeglasemaks ja säästlikumaks, kuni meie jälgiv kontroll sellelt märkamatult ära pöördub. Hingamisest saab ühetasane vaevumärgatav foon, millele harjutaja enam tähelepanu ei pööra. Paraku ei kesta säärane rahus endasse-süüvimise tunne esiotsa kuigi kaua. Vaikust ja rahu ning välisärritustest vabanemise rõõmu tõttavad segama meie sisetakistused — tunded, soovid, mured ja mõtted. Nad otsekui tikusid kätte maksma selle eest, et keskendumine on jõudnud aladeni, kuhu see üldiselt ei ulatu. Kuid ka nende tülivate sisehäirete talitsemiseks saab abi hingamise teadvustamisest. Häired tehakse kahjutuks sellega, et rahumeeli ja segajaist hoolimata jätkatakse hingamist, võttes seejuures heatahtlikult vastu kõik meeles esilekerkiva. Segavaid sisetakistusi jälgitakse rahulikult seni, kuni väsitakse.

Et Herrigelil on läinud korda erakordse täpsusega esile tuua hingamisteadlikkuse osa keskendumiskunstis, toome tema raamatust veel paar refereerivat katkendit.

Iga liigutuse etapp algab sissehingamisega, seejärel järgneb toetav väljahingamine; nii rütmistatud hingamine hakkab toimima omal vael — lihviv liigutusi ning seob neid omavahel. Vaatamata liigutuste liigendusele, tunduvad need sulavat elavaks ühtseks tervikuks. Meenutagem, et ka taj-chis määrab hingamine liigutuste rütmi. Mida aeglasem hingamine, seda aeglasem liigutus. Just nii viibki hingamine harjutaja meditatiivsesse seisundisse. Liikumine, hingamine, tunded ja mõtted sulavad ühte, keha lõtvub, meel rahuneb, tähelepanu muutub aga erksalt haaravaks, ilma et see fikseeruks ühte eraldi objekti.

Kui tähelepanu on koondatud hingamisele, lakkavad välisärritused, süveneb keskendumine ning saavutatakse seisund, kus pole mõtlemist, kavatsusi, soove, millegi erilise ootamist, kus ei klammerduta millessegi, kuid ometi jõutakse suurele keskendumisele. Selles seisundis vabaneb meel nii siduvast eesmärgist kui oma «minast». Kui tulevikukavad puuduvad, kujutlused on peatatud ja hing tulvil rahu ja häirimatust, usaldatakse end muretult kõige toimuva ja olemasoleva hoolde.

See ongi spontaansus ning selles peitub ka meelerahu ning muretsemisharjumustest vabanemise tee.

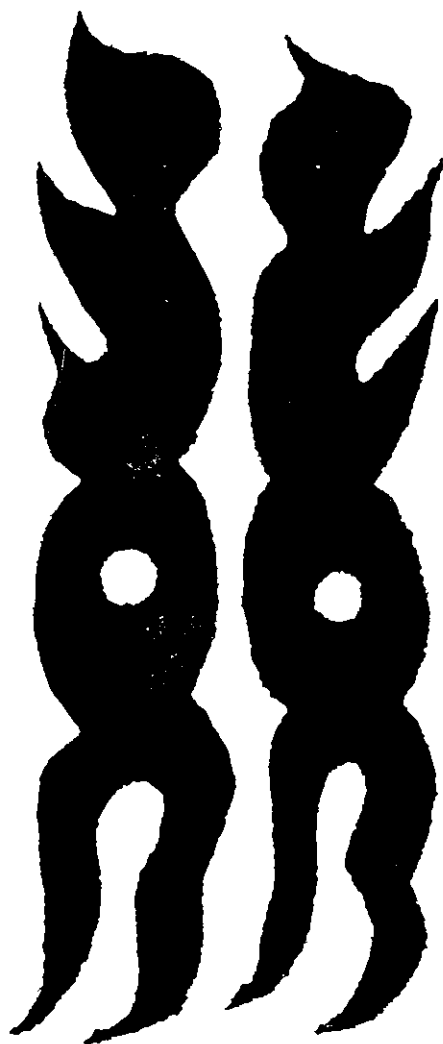
Hingamise teadvustamine avab tee puhta, vahetu meele saavutamiseks, mille kohta E. Herrigel kirjutab nõnda: «Üksnes see seisund, kus enam ei mõelda, ei kavandata, ei kavatseta, ei soovita ja midagi kindlat ei oodata, kus mingisse suunda ei pürita on täielikult vaba nii taotlustest kui «minast» ja on tõeliselt «vaimne». See on tõepoolest tulvil vaimset virgumist ja seetõttu peetakse seda «õige vaimse teadlikkuse seisundiks».»

LOOV LIIKUMINE

Arstide seas teatakse ütlust: liikumine võib ravida sadat haigust, kuid pole ainsatki ravimit, mis asendaks liikumist. Liikumisvaegus toob kaasa lihaste jäikuse, toonuse langemise, mille tagajärjel väheneb muutuvate olukordadega kohanemise paindlikkus, kahaneb mõttecerksus ja loov fantaasia. Enamik kesk- ja vanemas eas inimesi kannatab liikumisvaeguse all ka sel juhul, kui nad mõne kilomeetri päevas käivad, koduseid töid teevad ja mingit liiki pühapäevasporti harrastavad. Nad elavad enese teadmata liikumisvaeguses seetõttu, et ei liigu õigesti. Kui liikumine on krampis ja ärevalt tõtleb, hingamisrütm sassis ja ainult mõned lihased koormatud, ei vabasta see soovitava määral energiat ega lase isegi kuigivõrd pingeid maandada. Tekib küsimus, kas küpsemas eas eurooplane üldse suudabki saavutada kõnnis või jooksis seda mõnu ja vabanemisseisundit, mis on nii omane näiteks aafriklastele või mänguhoost haaratud lastele.

Viimaseil aastakümneil on välja arenemas omaette psühhotreeningu ja -teraapia haru, mille keskseks sisuks on loova liikumise õpetus. Selle õpetuse raames juhendatakse asjahuvilisi viima oma argipäevane liikumine — kõnd, rattasõit, tants, jook jne. — kooskõlla hingamisrütmi-ga. Rütmi on hõlpsam tabada ja korrigeerida teatavate liigutuste või toetava muusika abil. Seda, kas liigutused näiteks kõnni kiirendamisel ja aeglustamisel, puude saagimisel või raskuste tõstmisel, tantsimisel või võimlemisel on kooskõlas hingamisega, annab mitmel moel kontrollida. Kui pärast pikemat paigalolekut algatatud hoogne liikumine toob kiiresti kaasa

c



meeldiva enesetunde, ilma et meisse lisanduks ängi, ärevust või kärsitust, on hingamisrütm tõenäoliselt ühtne tegutsemistem-poga. Ent kui liikumine paneb meid kiiresti lõõtsutama ja väsitab, on põhjuseks ilmne ebakõla hingamise sügavuse ja suurenenud hapnikuvajaduse vahel. Peaks aga vähese liikuvusega töö tekitama kiiresti väsimustunde, olemes hakanud ilmselt puudulikult hingama. Eespool mainisime, et täpset tööd ja suurt keskendumist nõudvais tegevusis peaks liigutusi algalama ja koordineerima hingamine. Soovi korral saaksime seda hingamise juhtivat osa harjutada ka sääraseis lihtsa is argitegevusis nagu pesu nõõrile riputamine, toa pühkimine, raamatu riulilt võtmine.

Võime katsetada paari erineva meetodiga. Esimene võimalus — alustame mingit eraldi liigutust või liigutuste kombinatsiooni sissehingamisega ja püüame liigendada seda tegevust sisse- ja väljahingamise eri osadele vastavalt. Sääraseid ühe-hingelõmbe-liigutusi on suur hulk: kohvitassi tõstmine suule, käe sirutamine tervituseks, vee tõstmine kämmaltega näopesemisel, tiku süütamine, tuttavale jumalagajätuks lehvitamine, viipe- või ilmekeeles mingi teate edastamine jne. Teine, lihtsam viis: alusta keskendumist nõudvat liigutust kas sisse- või väljahingamise algul, püüdes liigutusi hingamisega kooskõlla viia ja jätkates liigutuste juhtimist hingamise väel, kuni see meeles püsib. Võid nii toimides kujutella, kuidas hingamisega alustatud ja hingamisest suunatud tegevusse voogab kogu aeg juurde praanat. Mõistagi on säärast liikumisviisi palju hõlpsam omandada, kui meil on mingid julgustavad kogemused näiteks taj chi, karate, jooga vmt. süsteemi varal olemas.

LIIKUMISRÕÕM

Juhul kui õpime oma jalgade, käte, kaela, õlgade liikumisest mõnu tundma, on see kohe toeks ka liikumise-hingamise kokkuviiimisel. Ent see on märk ka energia vabanemisest! Nimelt energia taastab meie keha eri osades, ennekõike lihas-tes meeldiva tunde. Kui mure ja masendus, hirm ja rahutus (jt. eksleva meele märgid) teevad üldjuhul inimese umbusklikuks ka oma keha ja selle võimete vastu, siis loov liikumine aitab taastada usku enesesse.

Liikumise kaudu hakkab inimene oma keha ja selle avaldumist vaatlema kui midagi meeldivat — nagu käepärast hea tuju allikat. Liikumiskogemuse varal mõistame, et keha pole inertne targa vaimu asupaik ja roiduse, pinge ning apaatia allikas, vaid ennemini energiline sõber, reibas liitlane.

Nagu öeldud, algab loov liikumine tegevusrütmide ühtevimisest hingamisrütmiga. Kui on tärpanud äratundmine, et lahe liikumine ja vabastatud hingamine vallandab meeldivaid tundeelamusi, oleme lähenemas liikumisenergia mõistmisele. Just hingamisest toetatud liikumisviis elustab meis energeetilise voo. Just selle kaudu loome ka liidu vaimu ja keha, tunnete ja mõtete vahel.

Loova liikumise efektid jäävad osavõtmatule kõrvalseisjale käsitamatuks. Mõned arvavad, et kõndmõtlus (meditatsioon kõndides). otsekui aegluubis teoks saav hiina taj chi-võimlemine või joogi staatilise poosi hoidmine on vaid väline raam ja et harjutuse tõhus toime toetub mingile salavõttele, mantrale, pühitsusele või autohüpnosile. Materialistlik psühholoogia tavatseb kõigi enda jaoks käsitamatu nähtuste seletamiseks leida ühe patentvõtme: autohüpnos. Tegelikult pole loovas liikumises iseeneses mingit autohüpnos. See ei tähenda, et sujuvad, täiuslikult hingamisega ühtejuhitud liigutused ei tooks kaasa teadvusseisundi «teisenemist», milles osaleb (ka autohüpnosile omane) enesekontroll.

Kui liigutused pole enam pinges ja kooskõla hingamise ja füüsilise aktiivsuse vahel on paranenud, on aeg küps erilise liikumisteadvuse virgutamiseks. Mitmetes Euroopa maades on terapeutilise otstarbega loova liikumise rakendamise eesmärgiga välja kujunemas lausa uus ala, mis ühendab soodsalt toimiva liikumispraktika enesearenduse psühholoogia ja maailma tunnetamist avardava filosoofiaga. Mõistagi leiab nende kolme ala ühendusi ennekõike idamaa võitluskunstidest. Jaapanis on võitluskunste vaadeldud hoopiski mitte auhahnate sportlike tulemuste võitmise aladena, vaid iseloomu kujundamise ja isiksuse arendamise mõjusa praktikana, mitte pelga vormi tõstmise vahendina, vaid eneseteostusena, eluviisina (näiteks harjutamiseks sääraseid vaimseid õpetusi nagu taoism ja zen-budism).

Liikumine on valdkond, kus võime suhteliselt hõlpsasti (kergemini kui näiteks filosoofiliste mõtiskluste või staatilise meditatsiooni kaudu) vabaneda oma ego ahelaist, aga ka oma varjatud või allasurutud loomust avaldada. Liikumisharjutused annavad võimaluse andunult pühenduda mingile võt-

tele, figuurile, elemendile. Harjutamisse jäägitult sisse elades õpime ühtlasi tegevuses keskendumise kunsti.

Liikumise teadvustamise ja oma kehalisse eneseväljendusse süüvimise kaudu teeb inimene üha uusi avastusi nii eneses kui maailmas. Nii saab teoks enesetunnetuse avardumine. Need avastuselamused ulatuvad kaugele väljapoole sõnalise eristuse haaret. Nõnda võiks loov liikumine õpetada ka sõnalisel eristusel põhineva teadmuse ületamist. Kuivõrd energiline liikumine aitab pingeid maandada ja stressi võita, võiks see olla eriti kohane tõtleva eluviisiga auahnelte ennastteostavaile nüüdisinimestele.

Kehaline liikumine lisab ka turvatunnet. Karates ei taga enesekindlust mitte üksnes ründe- või tõrjevõtte valdamine. Enesekindlus tõuseb juba sellestki, et harjutades mängitakse loendamatu kordi läbi vastase eduka tõrjumise olukord. See eemaldab alateadliku hirmu ründe ees. Liikumisteadlikkuse ärksana hoidmine on neid vaimseid vahendeid, mille kaudu õpime püsima sel eneseteostuse teel, mis on ühtaegu kulg ja siht, vahend ja eesmärk, lähtepunkt ja päralejõudmine.

Et liikumine on dünaamiline ja rütmistatud, teritab see ajataju. Kõndides, tantsides või joostes kogeme vahetult, kuidas möödanik ja tulevik nüüdisaegses kohtuvad ja üheks tervikuks saavad. Ajataju oleneb ka liigutuste kiirusest. Mõõdukas tempos selge meelega tehtav liigutus juhib meid keskendumisele siin-ja-praegu toimuvale, elama praegushetkes. Liigutuste varal on tihti märksa kergem jõuda olemasolevaga vahetu kontakti kogemisele kui näiteks lugemise, jutlemise või istumisega.

Loova liikumise harjutamisest saadav uus tunnetus lisab vaistu ja paindlikkust ka argielus — perekonnas, ametis, äri- ja maailmas — toimetulekuks. See õpetab tasakaalukust ja jõuvarudega säästlikult ümberkäimise oskust, psüühilise energia koondamise kunsti ning paindliku ja kalgi kohanemistaktika erinevust.

KUIDAS STRESSIGA KOHANEDA?

Seesmise kooskõla leidmine oneneb paljuski oskusest pingeid maandada.

H. Selye järgi on stress elu sool, ärksa elamise alaline saatja. Kui püüaksime närvipingeid kõigest väest vältida, oleksime sunnitud loobuma paljudest algatustest, kohtumistest, reisidest ja leppima mitte üksnes üksluisema, vaid tõenäoliselt ka majanduslikult kehvemal järjel eluga. Ent teisalt röövib tööpinge ja olmeaskeldus meie meelerahu ja vaevaga kättevõidetud seesmise tasakaalu. Kuidas seda vastuolu lepitada?

Stressispetsialistid teevad vahet kasuliku pinge — *eustressi* ja kahjuliku pinge ehk *distressi* vahel. Küsimus pole siis selles, kuidas pingeid vältida, vaid hoopis selles, kuidas pingeid vält pingestuda ja kahjulikku närvitsemist ära hoida. Stress seob ja vallandab energiad. Keskendumisvõime edendamise aspektist oleks soodus füüsilisel ja vaimsel pingestumisel vallanduv energia suunata keha—vaimu kooskõla suurendamisele. Terve, positiivne elupinge võiks ja peaks kindlustama meie vaimse ja füüsilise vormisoleku, lisades ka kooskõla jõudu.

Kuna oleme kõik arvutul hulgal suuremaid või väiksemaid füüsilisi pingeid kogenud, arvame teadvat, et tunname stressi ja iseend selle keskmes üsna hästi. Kuid see pole paraku nii. Me hindame stressi ühekülgsest ja näeme oma pingetega kohanemise võimalusi samuti üheplaaniselt. Enamikul meist on «loomulik» tarve jääda ka pingeolukordades tasakaalukaks ja säilitada enesekontroll. Kui see ei õnnestu, püüame vähemalt välises käitumises mitte reeta oma ärritust, hoida tunded vaos jne. Kuivõrd me arvame teadvat, et psüühilise pinge seisund on midagi halba ja kahjulikku, püüame ette kujutada, et tegelikult me polegi pinges. Niisiis järjekordne kohatu püüdlikkuse näide. Säärane sättumus viib ajapikku selleni, et me keelame endale füsioloogiliselt täiesti normaalsed stressinähtud — ägedushoo, lihaspinged, käte higistamise, südameklõppimise, hääletooni muutumise jne. — ning hakkame pingestumisega kooskõla leidmise asemel seda salgama ja kartma.

Stressiga kohanemise esimeseks eelduseks on selle endastmõistetak omaks võtmine. Selmet alati rahulikku «külma kala» näidelda, anna oma tunded vabaks, luba enesele nii mee-

paha ja pettumust kui kergendusohkeid ja plindrist välja-pääsu rõõmu. Ka kõik kehalise enesetundega seotud pinge-nähud on täiesti omal kohal. Ära tunne nende pärast muret. Oletame näiteks, et töötad ärijuhina väikefirmas. Mitmesugu-sed kokkulepped, arupärimised, lepingute vormistamine, müü-gitehingute ettevalmistamine, veokite tellimine, alluvate suu-namine — kõik see toob tahes-tahtmata kaasa nii nõutushetki kui ooteloleku pingeid, otsustamisriski ja pettumusi. Enamiku iseseisvust ja vaimset ärksust eeldavate ametite — ettevõtja, ajakirjaniku, õpetaja, müügiagendi kutsetöös on psüühilised pinged vältimatud.

Ent üks asi on pinged, teine nendega kohanemine. Pinged kui seesugused pole normaalses annustes ei ebaterved ega ohtlikud. Seevastu püüd koormusi kõigest väest vähendada mitte üksnes ei kahanda nendega toimetulemise võimet, vaid ka usku iseenda suutlikkusse. Tagajärjeks võib olla näriv ise-endaga rahulolematuse ja «eksistentsiaalne rahutus» — närvi-häire, mida meedikud määratlevad kroonilise alakoormuse stressina.

Toogem järgnevalt väike loend stressi levinumaist tunnus-test:

- käed tõmbuvad külmaks või kuumaks,
- kaenlaalused hakkavad higistama,
- meelekohad tuikavad,
- süda lööb kiiresti,
- hingamine muutub katkendlikuks ja pinnapealseks,
- hääl läheb kähedaks või kipub värisema,
- palged löövad õhetama,
- unenäod on otse kummituslikult koledad,
- söögiisu kipub kaduma, või vastupidi, tunned talitsematut isu (eriti magusa järele).
- tugevneb soov närvesööv töö jätta ja mingile kaugele saa-rele rännata,
- vahel tunned säärast pinget ja pahameelt, et võiksid kel-lelegi virutada.

Juhul kui mõni neist tunnustest on sulle tuttav, võid olla täiesti kindel, et oled normaalse stressogeense reaktsiooniga inimene. Luba endale aeg-ajalt kas või kõiki neid nähtusi, ilma et püüaksid tundekülma supermani mängida. Muide, mehed viivad end just seetõttu kergemini stressi ega taipu sellest kuidagi väljuda, et püüavad läbi eluraskuste minna häirimatu «kivinäoga». Paraku on see mehed-ei-nuta-kunagi-hoiak just üks keskealiste meeste infarktide põhjusi.

ETTEHOOL

Üks suuremaid stressiallikaid on ülemäärase ettemuretsemise harjumus. Komme juba päevi või nädalaid raske või vastutusrikka sündmuse (ärireis, eksam, kohtuskäimine, tülikas asjaajamine, avalik esinemine, külaliste vastuvõtt) pärast ette pabistada näib tulenevat psühholoogilistest kaalutlustest. Miski meis püüab kõrvaldada läbikukkumise riski liigse ettehoolega, asendades samal ajal asjaliku valmistumise eelseisva sündmuse äreva ettekujutamisega. Tundub, justkui asuksid muremõtted ja südamevalu meid juba ette nuhtlema või tuleviku äparduste ja häbi eest kindlustama.

Siinkohal pakub loomulikku abi tänastele ülesannetele pühendumine, keskendumine käsilolevale tegevusele. Teadvel meele jaoks pole suuri vahesid tegevuste tähtsuses. Tühine talitus võib saada mingi tähtsa asja treeninguks. Virge tähelepanuga püüdlikult toimides ehitame mis tahes tegevuses alusmüüri tulevaste töödega tarmukalt toimetulemiseks. Nii siis proovime järele: mil viisil võiks elektripistiku parandamine olla ettevalmistuseks aastaplaani koostamisele või väike perekonnatüli aktsionäride koosoleku peaprooviks.

Eelpingestumise ärahoidmiseks võiks katsetada üht läbi-proovitud moodust: eraldada nädalas mingi kindel aeg muremõtetele. Näiteks laupäeva hommikul kodustele koristustöödele kuluvad tunnid võiksid sobida samal ajal ka perenaise muremõtete läbimõtlemiseks. Iga kord, kui ülemäärasest ettehoolest heidutatud mõte valdab teid nädala keskel, tuleks see sõbralikult laupäeva ennelõunale suunata. Samal kombel talitas romaani «Tuulest viidud» võluv kangelanna. — «Mõtlen selle üle homme järele,» oli üks tema raugematu elurõõmu patentnippe.

Ettemuretsemise «mõtteenergiat» võiks suunata ka võimalike tulevaste hädade vastu valmistumisele. See lubab plaanida meetmeid halvimaga toimetulekuks. Kujutle näiteks, et sa ei suuda kuidagi otsustada, kas võtta suvepuhkuse ajal ette autoreis Lääne-Euroopasse või mitte. Sest kui auto juhtuks teel nässu minema, võiks selle parandamine välismaal laostavalt kulukaks minna. Mida ette võtta? Kutsuda reisile autoduse asjatundjast sõber? Minna teele odava vana autoga, mille suures hädas võibki maha jätta? Sõita Frankfurti lennukiga ja osta seal pruugitud auto? Laduda pagasiruum täis

kõiksugu varuosi, mille puudumisel sõit võiks pooleli jääda? Rääkida tuttavale auk pähe ning asuda teele kahe sõidukiga? Panna pagasiruumi tross ja jääda lootma, et auto peab vähemalt tagasisõiduni vastu ning et viimases otsas keegi lahke teeline selle piiripunktini aitab pukseerida?

MURE

Mure juured tulenevad inimese võimetusest viibida oma tähelepanuga psühholoogilises olevikus. Selle asemel kandutakse läinut kahetsema või eesseisvat tumedais toonides kujutlema. Erinevalt hirmust, kadedusest, õelusest, ahnusest toimib mure täiesti avalikult, otsekui oma olemasolust uhkust tundes. Mõnelgi meist on murelik ilme nii kindlalt ees, et üürikesed maised rõõmud, saati veel meelelahutused, seda juba ära ei pühi. Miks siis? Aga seepärast, et mure on justkui seesama mis tähtsale probleemile pühendumine või maadlemine ülekohutuselt raskete katsumuste ja ülesannetega. Mure lubab end tähtsana tunda! «Ma muretsen, sest mul on mured.» Just selle vääramatu veendumusega püsivad paljud oma pingeis ja hingedes.

Üks argimõistuse eksijäreldusi seisneb kõige tavapärase ja korduva pidamises loomulikuks ja paratamatuks. Ent eri asjad on probleem, hool, pingutus ja vaevanägemine ning muretsimine kui eriomane psühholoogiline protsess. Mis tähendab õieti — olla mures? Selle seisundi sisuks on nukrate või ärevate mõtete mõlgutamine, oma võimeis või teiste inimeste heatahtlikkuses kahtlemine, pessimism tuleviku suhtes. Tihti on muremõttele masohhistlik alatoon. Murelik näib tihti enesele tõestavat, kui puudustkannatav, nõutu ja abitu ta on, millisesse täbarasse olukorda ta on sattunud, jne. Selline enesesisendus kinnitab kümnekordselt üht: olen õigusega mures. Kuid küsigem — mis mõttega? Kalju Lepikult pärineb värss: «Kurbus on kõrbepühak/kahjutundmise kaevul.» Igaüks teab, et kurb olla on iseäralikult ülendav. See otsekui lisaks elule sügavuse mõõtme. Vaid labane ja pealiskaudne inimene ei tõsine kunagi kurbust tunda millegi üle siin maailmas. Ent kes oma kahjutundmise kaevule juba eluaseme teeb, pole enam hingelt terve. Ehk on midagi sarnast ka murega.

Muretsemisminutid võiksid rõõmu õilistada, ilma nendeta

oleksime pimedad hindama täiuslikku õnne. Kuid see ei tähenda, et mure peaks olema kellegi pärisosa. Sest psühholoogiliselt võetuna pole mainitud seisund kaugeltki säärane loomulik ja vahetu vastukaja eluraskustele, nagu terve mõistus näib arvavat. Kellel siis probleeme poleks? Kui paljud inimesed saavad hakkama tõesti suurte asjadega, ilma et üldse hinge muredega piinaks, miks peaksid siis mõned inimesed hoopis väiksemate asjade pärast ilmlõpmata mures olema?

Tunnistagem kõigepealt, et muremõtete mõlgutamine on harjumus, mille oleme endasse sadade probleemide ettemõtlemise ja käestlõinu tagakahetsemisega ise kujundanud. Halvimal juhul toob iga uus tõsisem probleem meile juba nädal varem pingeid ja peavalu; asjaliku ettevalmistuse asemel istume ja harjutame niigi selget muremõtete mõlgutamist. Sealjuures halvab positiivset tegutsemist pahatihti järgmine arutlusskeem:

- a) kardan, et ma ei tule toime,
- b) kuid on väga tähtis toime tulla,
- c) ilmselt peaksin midagi ette võtma,
- d) kuid kas see aitaks? (Kas ma suudan, kas pole juba liiga hilja või veel liiga vara? Kas ei peaks asjaolud veel korra (kümnenadat korda) läbi mõtlema?)

Küllap harrastavad nii mõnedki muretsemisspetsid ilmsüütult säärast peitemängu iseendaga, leides üha uusi põhjusi, ettekäändeid, vabandusi, et probleemi tegus lahendamine asendada selle äreva ettekujutamisega. Kui eelmise mängu nimi võiks olla «Peaksin vist midagi ette võtma (aga ei suuda)», siis E. Berne kirjeldatud mäng «Oleks vaid» seab probleemi lahendamise sõltuvusse nii paljudest asjaoludest (hea vorm, parem tervis, abikaasa truudus, lähedamad majandusolud kuni õnnelikum ümbersünd!), et loomulikult jääb üle vaid kõigile tuttavale aina kurta, et mul on see ja teine mure.

KUIDAS MUREMÖTTEIST LAHTI SAADA?

Ehkki lõviosa elumuredest on seotud igasuguste olmeküsimuste, pisiasjadega jändamise, ametiasutustes õiendamise ja muu säärase tühja-tähjaga, mõjuvad need ühtekokku meie keskendumisvõimet hajutava võimsa keerisena. Kuidas elumuredega toime tulla? Kõigepealt tasuks meil eespool öeldu põhjal probleem täpsemalt sõnastada: kuidas muremõttega hakkama saada? Ja edasi vaatleme mõnd taktikat, mis samal ajal alandaksid stressi ning kasvataksid ka tähelepanu ja keskendumisostkust.

1. Kasuta Dale Carnegie' «Kalaluu väljavõtmise» võtet. Mainitud autor soovitab oma tänini värskest tunduvast raamatus «Ärge muretsege, hakake elama!» vaadelda meeleolu rikkuvat pisimuret nagu kalaluud uhhaas. Kalaluud segavad uhhaa nauditumist, ent ilma nendeta poleks supil õiget mekki. Paljude argimuredega on sama lugu. Ilma olmeaskeldusteta ei tekiks raha, tutvusi ja muid tingimusi selleks, et pühenduda millelegi enda jaoks tähtsamale, põnevamale, ahvatlevamale.

2. Tee endale selgeks need küllalt tähtsad asjad, mille parandamine paraku väljub sinu kontrolli alt. Ja lakka nende pärast muretsemast! Oletame, et panid loendisse ilmaolud, pikad järjekorrad, hinnatõusu, korruptsiooni, kuritegevuse tõusu ja migrantide kalduvuse valjuhäälselt rääkida. Ilmselt on veel palju teisigi asju, kus meie asja parandada püüdev tegutsemine annaks sama tulemuse kui mittetegutsemine. Milleks nende pärast oma tuju rikkuda? Edasi too päevavalgele need mitte eriti tähtsad häirivad asjad, mille vastu võitlemine annab tõenäoliselt vähe tulu — ametnike asjatundmatus, bürokraatia jätkuv vohamine, demokraatia näilisus jne. Nüüd oled kaardistanud hulga asjaolusid, mis edaspidi üldse võiksid lakata meid muretsema panemast. Tasub õppida eristama asju, mis meist tulenevad, asjadest, mis pole meiega seotud. «Kõiges, mis ma näen, olen ainult osaliselt süüdi,» kirjutab A. Alliksaar. Milleks meelehärmi tunda asjade üle, milles me süüdigigi pole. Meil tuleks mainitud ebakohti vaadelda kui konarusi või kive ainsal mägirajal, mis viib edasi.

3. Poleks liigne iga kuu kas või ainult minut mõelda oma

elu laiemale plaanile — mitte edu ja jõukust andvaile võimalustele, vaid sellele, mis me võiksime läbi elada, kui vaid suudaksime ületada endas pärssivad hirmud ja mured ning sedavõrd rohkem energiat ja elurõõmu leiaksime. Muretsemine tühiste asjade pärast, nagu vorstide väike sortiment poes, kanalisatsiooni ummistus, naiste kapriissus, kirjade pikaldane kulg adressaadini jne., võtab meilt palju kõrgetele eesmärkidele pühendumise innu.

4. Ära tee oma murest väljagi! Muremõtlemine on probleemi lahendamise asemel selle heitunud «mäletsemine». Seepärast pole tarvis seda kuigi tõsiselt võtta. Hõlpsaim võte on oma muret lihtsalt eirata. Suuname mõtte, meenutuse või kujutluse viivuks millelegi meeldivale, teeme näo, nagu meil polekski mingit muret, ning otsime tegevuse, mis jäägitult seoks meie tähelepanu. Nii nagu lasterikas ema ei pane parajasti jonniva põnni kisa tähele, ei pööra meie oma muremõttele erilist tähelepanu.

Iga meeleseisund peegeldab meie psüühika mingit tarvet, tendentsi, tungi ning ka meie loomuse mingit aspekti (kurbus, mure, viha, nõrdimus). Selleks et mitte sattuda näiteks pelguse, häbi, viha, kadeduse või mure meelevalda, tuleks vastav seisund üle kavaldata.

Kui meid valdab laiskus või lodevus, toimigem kolm minutit nii, nagu oleksime tulvil reipust ja energiat. Enamasti taastame sel kombel juba kahe minutiga reipusmiinimumi ja tõstame ka keskendumisvõimet.

5. Kuidas ületada mure enda reputatsiooni pärast? Meie «mina»-pildis kipub tähtsam olema see, millisena teistele näime, kui see, mis enesele oleme. Enamasti pöörame teiste hinnangule liigselt tähelepanu. Mõelgem selle üle korraks järele. Valdav osa inimesi on (meie õnneks) nii väga seotud omaenda *ego* (ja muredega!), et nad pööravad vähe tähelepanu teistele. Sest kellestki alailma rääkida, ei tähenda ju veel talle tähelepanu osutada! Üldiselt võetakse tagarääkimise ohvriks need, kes mingil viisil kadedust on äratanud. Kui oletame, et meid taga räägitakse, võime olla sisimas uhkedki: meis on olemas see väärt «miski», mis teiste silmis kadedust äratav.

Oleks tark inimeste «suhtumisi» mitte üle dramatiseerida ning sõprade—vaenlaste vahele jäika eraldusjoont tõmmata. «Ma kuulan tähelepanelikult oma vaenlasi,» kinnitab Enzensberger. Vaenlastest annab vahel teha varjatud sõpru. Viha-

mehe sõnades ja tegudes avalduvad varakult märgid, mis osutavad vajadusele midagi ette võtta oma vigade ja puuduste tagajärgede ennetamiseks. Sõbrad on sel puhul harilikult vait. Avalik arvustamine on liiati palju süütum kui mingi paha-tahtlik tegu.

Uks asi on vaenlast teraselt tähele panna, teine — talle ühtevalu mõelda ja kättemaksu haududa. «Ta solvas mind, ta tegi mulle liiga, ta on minust üle, ta riisus mu paljaks.» Kes nõnda mõtleb, selle vihkamine ei vaibu,» öeldakse «Dharmapadas». D. Eisenhower olevat soovitanud mitte minutitki raisata meile inimestele mõtlemisele, kes meile ei meeldi. Vihamehes mõeldud muremõtted oleks kui vesi tema paha-tahtlikkuse veskile — oleme ju tema tõttu meelerahust ilma jäänud.

6. Avasta asjade plusspool. Arenda võimet «muuta mängureegleid». Igamees oskab lähedais oludes toime tulla. Ent taip saatuse kehva kaarti leidlikult välja mängida maksab palju enam. Laename veel kord Carnegie'lt ühe taktika — «sidrunimahla pressimise võtte». Tark, kellele on kingitud hapu sidrun, teeb sellest värskendava joogi, rumal seevastu viriseb, miks talle magusat apelsini ei antud.

7. Juhul kui mingi tüütu muremõte ikka kuidagi ei taha peast minna, võid võtta paberi ja pliiatsi ja treenida mure pinnal oma probleemide lahendamise oskust. Püüa leida vastus järgmistele küsimustele:

1. Miks muretsen? Milles on probleem?
2. Mis mind selles asjas häirib?
3. Millest probleem tekkis?
4. Mida annaks ette võtta?
5. Mida ma kohe praegu asja huvides peaksin tegema?

Nüüd, kus probleem on piiritletud ja lahendussuundki selge, võid samas asjas peatselt jälle esilekerkivad muremõtted kohe karmilt käsile võtta, küsides neilt: «Millega sina, päevaras, aidad probleemi lahendada?»

8. Võta kohe midagi ette!

Muredesoos sumamine tuleb asendada probleemide sihikindla lahendamisega. Harjugem tärkavaid muremõtteid viivitamatult oma päevakäskude keelde tõlkima! Nii seame mõne tähtsa valvemure, mis tundide kaupa mõtteid seob ja keskendumist halvab, ühte ritta säärase asjadega, nagu: helistada hr Karule; osaleda a/s koosolekul; külastada firma «Ameresto» näitust; hankida koerale kaelarihm

MASENDUS

Mure ja masenduse vahe on selles, et esimene on aina seotud teadaoleva probleemi või puudusega, mille kõrvaldamine eemaldab ka muremõtte, teine on aga püsiv, eluusku ja eneseusaldust õõnestav hingeseisund, mis enamasti on seotud psüühilise kaitsega — tõrje, allasurumise ja teiste probleemide teadvusest kõrvaldavate mehhanismidega. Tervel eluusul on mitu tugipunkti: positiivne enesehinnang; usk endale tähtsasse igihaljasse väärtustesse nagu millessegi kõrgemal seisvasse; armastus; inimsuhted; kaaslaste lugupidamine; selge roll ühiskonnas jne. Masendatu näib vabatahtlikult need toed endast eemaldavat, eraldudes muudest (õnnelikest normaalinimestest) oma kurva erakorralisuse müüride vahele. Hingekriisis isik suudab keskenduda vaid oma lohutule seisundile, hädale ja murele, maailm ta ümber näib luituvat halliks, kaasinimesed tunduvad kalgid, inimsuhted pidetud ja ebakindlad ning ainuski mõeldav samm ei ärata lootust. Tööle ja muule kasutoovale pühendumine läheb seda raskemaks, mida valjemalt meeles vasardab ainult üks mõte: olen õnnetu, mahajäetud, lootusetus seisundis. Hingekriisi ohtlikem moment on «põgenemine totaalsesse ummikusse». Otsekui kõrgmääle lõksu aetud loomal pole enam muud pääseteed kui kuristikku viskuda, ei paista hingekriisis isikule enam teist teed kui elu mõttetuse tunnustamine (et sellest lähtudes moraalsele vilistada, end põhja juua, enesetapule valmistuda jne.)

Käesoleva raamatu temaatiline haare ei küüni tõsiste kriiside ja püsidepressioonide tausta ja ravi analüüsini. Ent meelemasendus võib olla ka situatiivse iseloomuga: see saabub kui madalrõhkkond teatud probleemide, juhtumite ja hingeseisundite koostoimel, ning jätab lahkudes jälje mitte üksnes rusuva meeoleolu ja kahanenud eneseusalduse näol, vaid ka täiustunud «oskuse» näol varsti jälle masenduda. Nagu eespool öeldud, püüab iga läbielatud meeleseisund end sobival hetkel taastada. Just see aspekt meid praegu huvitabki. Ehkki masendus näib pealtnäha troostitu, on sel ka varjatud hüvesid: põgenemine heidutavast reaalsusest oma muserdatuse eraklasse; väsitava, riskantse algatuslikkuse vältimine; kannatusest või kaotusest haiglasliku mõnu tundmine.

Nii nagu mure pole terve mõistuse kiuste «loomulik», on masendus seda veelgi vähem. Säärase korduva argimasenduse mõjusaks vasturohuks võib olla oma hingeseisundist medita-

tiivne teadvel olemine, millest järgmises osas pikemalt juttu tuleb. Mõistva tähelepanu toel võib teoks saada tervistav teadlikuks saamine oma «mina»-pildi tõrjutud joontest, varjatud probleemidest ja kompleksidest. Teine kriiside ja masendushoogude äravõitmise läbiproovitud moodus on süvenev keskendumine mingile tegevusele, mis eemaldaks mõtted oma (armetuks kujuteldud) olukorralt. Näiteks seente puhastamine, kapi kraamimine, riuli ehitamine või muu kodune talitus laseb üsna hõlpsasti hingemure unustada, kui me vaid selles keskendume. Kolmandaks on abi sellest, kui kellegi teise inimese murele mõelda, tema probleemile kaasa elada. Suur hulk sotsiaalabi vabatahtlikke ja päästearmee võitlejaid ravib teisi, aidates nii iseend.

ETTEVÕTJA HOIAK

Nüüd kirjeldame vaimset suundust, mida võiks määratleda ettevõtja hoiakuna. Ettevõtjale on tähtsaim mitte mingi tõdemus või abstraktne teadmine, vaid kasutoovale tulemusele viiv loov mõte, reaalne tegu, edasiviiv algatus. Kõik algabki «positiivsest mõtlemisest». Sellel pole midagi ühist naiivse optimismiga. Positiivselt ülesehitatav mõtlemine (õigemini järeldamine—kavatsemine—tegutsemine) tähendab järgmist:

1. Ennastusaldav hoiak liitub edasipürgimisega, andes nii jõudu kavatsustele ja toimingutele. Lähtepunktiks võiks saada tõdemus: «Toimin oma parimat äratundmist mööda just nii, nagu mu kogemused ja teadmised mind juhivad. Just sel kombel toimides väldingi endaga konflikti, see ongi õige viis tegutseda.» Eneseusaldus ei tähenda tormakust ega teiste arvamuste hülgamist, ennekõike tähendab see oma ebakindluse ületamist.

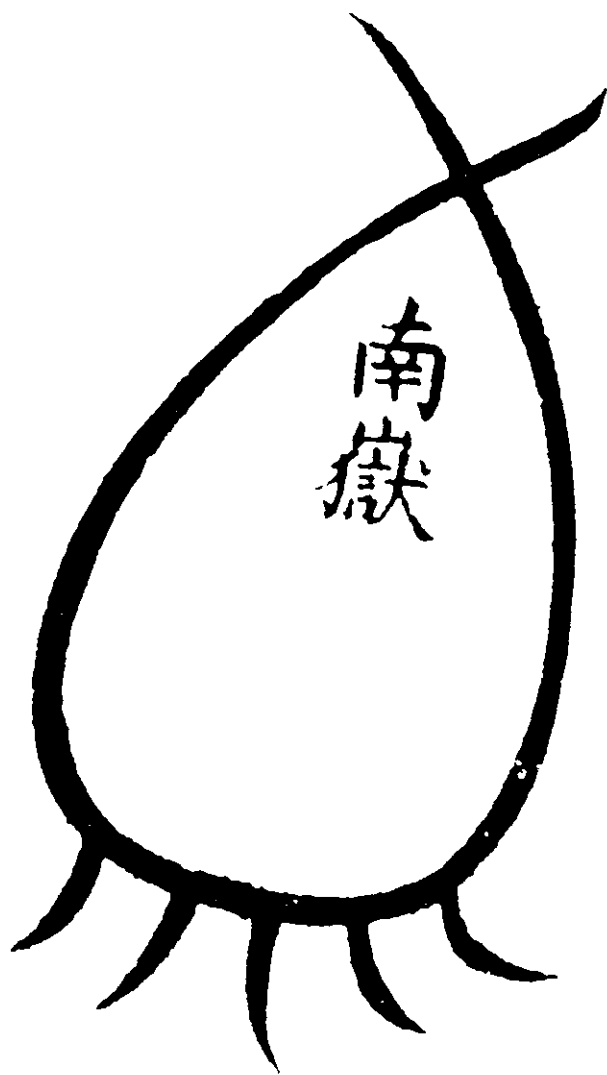
2. Eesseeisvaid töid või takistusi võetakse edule pürgiva ettevõtluse endastmõistetavate koostisosadena. Probleeme ei tule alla suruda või ära unustada, vaid lausa ette näha, ette «programmeerida».

3. Lammutavalt enesekriitiliste ja skeptiliste mõttekäikude asemele tuleb kujundada probleeme analüüsiv ja lahendustele pürgiv konstruktiivne eluhiak.

«Negatiivset mõttelaadi» iseloomustavad järgmised tunnused:

南嶽真形符

d



- toimib enesesisendus, et kõik ettevõetav läheb untsu;
- juhuslikku äpardustki võetakse saatusliku allakäigu alguseks;
- raskustele antakse ilma võitluseta alla;
- tuntakse pidevat hirmu takistuste ja ebaõnnestumiste ees;
- ennast peetakse alaväärseks, patuoinaks või tõrjutuks;
- pööratakse ülemäärast tähelepanu süütuile tervisehäireile ja stressiilminguile;
- tuntakse kadedust teiste saavutuste pärast;
- kaldutakse enesehaletsusele.

Saksa professor E. Otto hinnanguil on negatiivne mõttealaad iseloomulik 60%-le inimestest, kes üldhariduskooli pooleli jätavad, ja 90%-le neist, kes omandatud eriala mingi teise vastu vahetavad. Alkohoolikud, narkomaanid, vägistajad, avaliku korra rikkujad, jõhkardid ja tööpõlgurid on samuti valdavalt negatiivse mõtteviisi kammitsais. Meie oludes on «arenenud sotsialismi» pärandina paljudel vaimselt jalus minnalaskmise apaatia, mida põhjendatakse vana tuntud vabandusega: «Otsused tehakse ju kõrgemal pool. Mis minu pingutus ka aitaks.»

ENESEPINGESTAMINE

Meie töövõime sõltub oskusest jõuvarusid eesseisva ülesande tegemiseks kontsentreerida ning töö lõpul psüühilise pinge seisundist kiiresti välja tulla. Paraku viib kestva koormus psüühika püsivasse erutusseisundisse, nii et kannatab selle paindlikkus — suutlikkus pingest vabaneda ja lõõgastusest pingesse minna. Seetõttu hakkab kuhjuma sääraseid püsipingeid, mis küll hoiavad lihased kokkutõmbevalmina ja erutuse hinges, kuid samal ajal takistavad pingutuseks keskendumist. Kestevpinge kuhjumise aste oleneb ka isiku tüübist, tööstilisest ja käitumisviisist. Stressialti ehk nn. A-tüüpi isiku eluhoiakud ja käitumismallid võiks kokku võtta järgmises:

- nad ei talu ootamisi, viivitamisi, järjekorras seismist;
- neid ajavad vihale puudused töös ja teiste inimeste käitumises;
- nende igapäevatoiminguis (söömises, asjaajamises, kõnelemisviisis, liigutustes) avaldub kärsitu, tõtlev eluviis;

— kõrvaltvaatajale jääb neist alatises ajapuuduses sipleivate inimeste mulje;

— nad on alatasa mures mingite «tähtsate» lahendamata probleemide ja ees seisvate ülesannete pärast;

— pikatoimeliste inimestega asju ajades katkeb neil tihti kannatus;

— vestluses püüavad nad partnerit «jah-jahhidega» ja oma poolsete katkestustega tagant kannustada;

— nad elavad oma ärritumist välja agressiivselt, ilmutavad suhtlemisel varjamatu pahameele ja kannatamatuse märke;

— nad üritavad tihti teha mitut asja korraga — loevad söögilauas, annavad telefoniga rääkides alluvalle korraldusi jne.

— nad lähevad ebaõnnestumiste puhul kergemini endast välja;

— nad ei oska nagu kord ja kohus lõõgastuda.

Mõnigi toodud joontest on aeg-ajalt omane kõigile inimestele, kuid A-tüübi puhul esinevad need tihti ja selgemal kujul. Ebaterve enesepingestamine on saanud neile harjumuspäraseks elamisviisiks.

KUIDAS KÄRSITUSTÕVEST TERVENEDA?

1. Võta teadmiseks, et A-tüüpi kuulujad on küll altimad südame- ja veresoonkonnahaigustele, ent ameti- ja erialaste saavutuste poolest jäävad kannatlikele B-tüüpi inimestele alla, — ennekõike seetõttu, et viimased on parema pingetalu-vusega. A-tüüp püüdleb küll auahnelts edule, kuid komistab just oma kärsitule püüdlusele. Nii ongi S. Seligeri andmeil firmade tippjuhtide hulgas märksa enam B-tüüpi isikuid. A-tüüpi inimeste laeks jääb enamasti keskastme juhi tasand. Nende kärsitus avaldub küll rabeleva toimekusena, kuid sellest on jõuvarude mobiliseerimisel vähe abi. Vastupidi, see toob kaasa psüühika killustumise, mis ei lase võimeid tipp-saavutusteks kontsentreerida. Kannatamatu rabelemine ja enesepingestamine sunnib raiskama suure osa energiavarudest kaootilise tegutsemise tagajärgede kõrvaldamisele, mitte tööle teadmiste ja oskuste tipptasemel.

2. Austa ameerikalikult asjalikku põhimõtet «üks probleem korraga!». Ära hajuta oma tähelepanu, püüdes aja võitmiseks liiga palju asju korraga joonde ajada. Kui mingi küsimus jääb

lahtiseks või ülesanne pooleli, aseta see rahulikult oma «mälu-riiulile» sobivat aega ootama, ilma et püüaksid sellega kogu aeg teiste talituste vahel tegelda.

3. Teadvusta enesele ausalt kärsitu enesepingestuse olukorrad. Olgu näiteks toodud mõned iseloomulikud juhtumid.

— Sõidad autoga kitsal teel; su ees venib eriti pikaldane «Moskvitš», mis ei lase sul mööda sõita.

— Soovid linnas äripartnerile kindlal kellaajal helistada, kuid ühe telefoniautomaadi ees on kuus inimest järjekorras, teisel on huligaanid kuuldetoru ära rebinud, kolmas neelab küll sente, aga ühendust ei anna.

— Igal teisel õhtul märkad masendunult, et jälle on mõned kalendermärkmikku kantud päevaülesanded ajapuudusel täitmata jäänud.

— Kaupluses võttis keegi naine just enne sind riulilt viimase leivapätsi.

4. Alista oma kärsitus! Õpi eneses ära tundma sääraseid närvitsemise tundemärke nagu sõrmede trummeldamine vastu lauda, jalalt jalale tammumine, ülemäära sage kella vaatamine, teiste isikute kõne katkestamine, ägestumine viivituste puhul jne. Kõigil neil kordadel rakenda viivitamisvõtet. Ütle endale mõttes rahuliku, rõõmsa, sisendava tooniga: «STOPP! ÄRA KIIRUSTA! AEGA ON! KÜLL JÕUAB!»

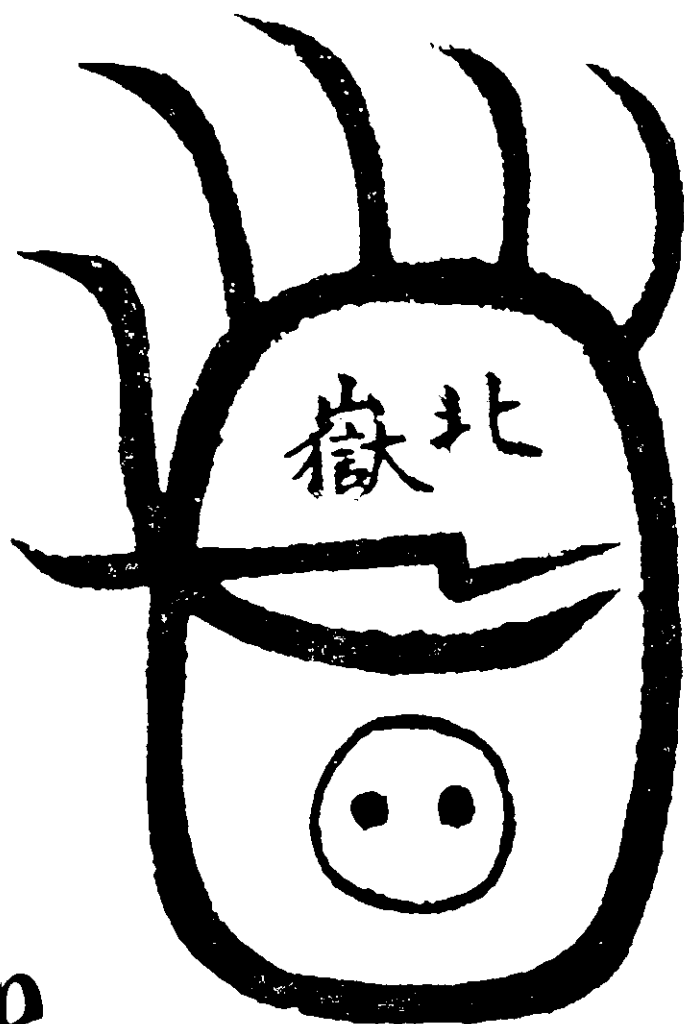
5. Aseta oma töötuppa või autosalongi pilt, mis sisendaks soovi hetkeks aeg maha võtta ja endale tööpaus lubada: tüüne mererand; pargitee; võrkkiiges lesiv mees; mõnusa haigutav nägu vmt.

6. Kui sa sagedasest kellavaatamise harjumusest muidu ei suuda võõrduda, võta randmekell käelt. Las see olla taskus või käekotis, nii et vaatad seda vaid vajaduse korral.

7. Ära lase tööl ja karjäärihimul allutada endale kogu elu. Selleks kavanda igale nädalale aega ka muuks: meelelahutusteks, huvialale pühendumiseks, tuttavatega lävimiseks, aiatööks, jalutuskäiguks või jalgrattasõiduks.

8. Õpi oma viha, pahameelt jt. tormilisi tundeid talitsema erivõtetega. Kirjeldagem järgnevalt paari asjakohast meetodit.

北嶽真形符



e

Irdu oma tundest

Igas olukorras võib esile kerkida mingi ootamatu takistus, aga ka üllatav abinõu selle ületamiseks.

Juhul kui sind haarab ärritus, äkiline vihasööst või mõni muu sellelaadne tunne, võib rakendada järgmist võtet. Kujutle, et sinu «sisemina» asub kuskil naba piirkonnas ja on julgeoleku kaalutlusil ümbritsenud end pesakonna siilidega. Valvesiilide okastik on kikkis ja torkevalmis, «sisemina» aga naudib samal ajal õnnist häirimatust, on muretu ja tasakaalus. Ja kujuta nüüd ette, kuidas sinu siilipere vudib pobisedes ja turtudes välja selle objekti poole, mis sind parajasti häirib. Okasärgid lahkuvad üksteise järel sinust, nii et sinu rahulik «mina» on viimaks täies üksinduses. Sina pole su viha — viimaste nahas on ju hoopis okasärgid! See, mis jääb, on sinu pärisalge, mis on mõistev nii teiste kui enda suhtes. Harilikult valdab säärane tugev negatiivne tunne nagu viha sind niivõrd ootamatult ja jõuliselt, et tahtmatult samastud sellega. «Siilivõte» aitab sul teha selge vahe oma tigetseva kesta ja sõbraliku pärisolemuse vahel.

Selle asemel et suunata ärritus vihaleajavale objektile (ning oma tasakaaluga hüvasti jätta), võid hoopis endasse tõmbuda, leida uuesti oma unustatud meditatiivse meelerahu. Sinu viha on väärt valvekoer: ta näitab sulle, et oled (järjekordselt) oma esialgsest olemusest väljunud.

Viha vallandamine

Küllap igaüks on kuulnud Jaapani firmadest, kus on üles seatud monstroossete olendite topised (vahel kujutavat need firmajuhte) ja nuiad nende vemmeldamiseks. Olmepingeist, tööstressist või norivast ülemusest vihaleaetud töötajail on vaba voli peletisi vemmeldada. See lihtne võte pidavat andma harukordselt häid tulemusi. Mõistagi ei tule kõigi Tõusva Päikese Maa imede kontrollimiseks sinna lennata. Mõne asja võib ka kodus

järele proovida. Viha vallandamist võib harrastada näiteks metsas jalutades mõne pehkinud kännu kallal, aga ka vaiba kloppimisel või puude lõhkumisel. Kel karate kogemusi, võib kujuteldava rünnaku oma põhivaenlase suunas (selleks võib olla ka Tuimus, Pelgus, Laiskus, Korralagedus .) lõpetada kõhulihaste fookustamise ja energiat mobiliseeriva hüüatusega «KI-AI».

Tornaado keskpunkt

Mitmed tunded — viha, solvumine, ahnus, kadedus — kahjustavad meie meelerahu. (Samal kombel võib minetada meelerahu, kui veetlev seksuaalobjekt iha äratav. Lähened talle oma kujutluses ja satud sel teel temast veel suuremasse sõltuvusse .) Kadedus, vastikustunne, kättemaksuhimu, solvumine — kõik need tunded seovad meid eriomasel viisil mingi välise objekti, teise isikuga. Ehkki meid valdavad emotsioonid näivad kohatud, isegi lapsikud, on neist niisama lihtsalt raske jagu saada. Kui üritame toorest tundeimpulssi tahtega tõrjuda, läheb see otsekui peru hobune veel ägedamaks.

India uuema aja müstik, filosoof ja «seksiguru» Osho pakub neiks puhkudeks «tornaado keskmeks» kutsutud tehnikat. Nagu teada, valitseb määratseva tornaado keskpunktis vaikus. Samal kombel võiks ka tunnetetormist haaratud inimene kujutleda, et tema siseolemuses valitseb vaikus. Önnist kooskõla ja tasakaalu kõigutab ehk veidi ka kuskil äärealadel möllav torm, ent see möödub ruttu ja jäljetult.

9. Kavanda vältimatule ooteajale mingi sobiv tegevus. Hoia selleks tarbeks alati midagi lugemiseks kaasas ning rakenda pikemat järjekorda ette aimates aegsasti ka kohast enesesiisendust. Näiteks oled sunnitud sadamas või postkontoris kolmveerand tundi järjekorras seisma. Enne sappa asumist ütle endale rahuliku sisendava häälega midagi seesugust: «NUÜD ALGAB MUL KÄRSITUSRAVI SELLE NÄDALA KUUR.

ÜHTLASI SAAN TAIES RAHUS «EESTI AJA» JA «POSTI-MEHE» LÄBI LUGEDA!»

10. Pane teraselt tähele, kuidas mõnigi ettevõtmine õnnestub kergema vaevaga, kui oled oma kiirustamisharjumuse hüljannud. Tunne kõigist saavutustest heameelt ja mine neile toetudes julgelt edasi.

PINGE KIIRKÕRVALDAMISE VÕTTED

Vahel tuleb ette ärevile ajavaid olukordi, kus pole aega tagasi tõmbuda ja maha rahuneda, et siis selge meelega tegutseda asuda. Situatsioon sunnib mõne hetkega oma pingetega hakkama saama ja kohe kuidagi tegutseda. Iseloomulik näide on konflikt: keegi on meid oma käitumisega ootamatult tasakaalust välja viinud, kuid sellele vaatamata (või seda enam) peame talle kindlalt vastama. Tüli keskmes olles, ootamatuks esinemiseks või tegutsemiseks valmistudes tuleks ennekõike kiiresti tagasi saada enesevalitsemine. Teatavasti saab ärevust, erutust, hirmu või viha maandada nii füüsilisse pingutusse kui ka valuaistingusse. Just sel arvestusel rajaneb järgnev nn. Silva-meetodist pärit võte.

Vabane mõne hetkega pingest

1. Hetkel, kui tunned sisepinget kasvavat või haripunkti jõudvat, pigista parema käe põial ja nimetissõrm kaheks sekundiks nii kõvasti kokku, kui jaksad. Sel viisil viid tähelepanu hetkeks oma ärevuse (viha, meelepaha ...) objektilt teisale. Kohe alaneb pinge ja võid asjaolusid vaadelda rahulikumal, kainemal pilgul.
2. Hinga nüüd kahe sekundi vältel sügavalt sisse, jätkates üha põidla ja nimetissõrme pigistamist. Hoi a hinge neli sekundit kinni.
3. Ja edasi hinga umbes nelja sekundi jooksul aeglaselt ja sügavalt välja, lõõgastades väljahingamisel nii sõrmed, käed, õlad, näo kui keha. Kujutle, kuis pinge väljub sinust koos hingamise tasase suhinaga. Võid liita

väljahingamisele ka kohase suunise, näiteks: OLEN TÄIESTI RAHULIK. Või: OLUKORD ON TABAR, KUID SAAN HAKKAMA. Kui aeg lubab, võid sellele võttele liita veel ühe etapi.

4. Hinga taas sügavalt sisse, sule silmad ja sisenda endale järgmine suunis: «LOEN NÜÜD KOLMENI JA AVAN SEEJÄREL SILMAD. KUI SILMAD AVAN, OLEN ENESEKINDEL, ERK, ROOMUS JA RAHULIK.» Ja seejärel loegi mõttes: «Üks, kaks, kolm.»

Pingeseisundis võime tahes-tahtmatult hakata end süüdis-tama ja tagant piitsutama või langeme negatiivse mõtlemis-viisi kүүsi. Nii teemegi antud hetkel täiesti liigseid järeldusi oma saamatuse kohta, arendame need tumedaiks tulevikuen-deiks ning jõuame järeldusele, et kõik pүүdlus on asjatu, midagi ei tule niikuinii välja. Tundub, nagu üritaksime parema idee puudumisel teha endast paadunud patuoina, kelle sõitle-mine alandab vähemalt pinget, ehkki ei vii täbarast olukor-rast välja. Tüli, pettumuse ja solvumise korral väljendab pin-get ja heitumist lisav seesmine kõne ligilähedaselt järgmist: «Olen hingepõhjani solvunud (pettunud, pahane).

«Näe, jälle ei tule ma enesega toime.»

«Lähem järjest rohkem närvi.»

«Miks ma üldse siia tulin?»

«Nүүd ei anna enam midagi teha.»

Olukorra ümbermõtestamise võte

Olukorra hõlbustamiseks anna oma häiritusest hetkeks aru ja pүүa negatiivne enesesisendus pүүrata rahulikuks olukorra tõdemuseks ja sellest väljapääsu otsinguks. Ülaltloodud negatiivse sisendusega lauseid annab ära kasutada situatsiooni rahustavalt asjalikuks ümbertõl-gendamiseks:

«Ennäe, ta pүүab mind meelega endast välja viia.»

«Noh, nii kergelt see ka ei lähe.»

«Kui ta nüüd oma jutu lõpetab, olen rahu ise, vaatan asja kainelt ja kindlalt.»

«Igatahes üks õppetund jälle juures.»

«Küllap siin annab midagi teha. Püüan kohe vähemalt kaks võimalust välja mõelda.»

«Igauks oleks siin minu asemel närvi läinud. Kuid ma võtan end kokku.»

Olukorra ümbermõtestamise võtte paremaks omendamiseks peaksid mõne nädala jooksul fikseerima need korrad, mil mingi terav situatsioon su närvi ajas. Pane võimalikult täpselt kirja need laused, millega end ärevile viisid. Ja leia ülaltoodud kombel neile asjalikud uued vasted. Sel viisil oled kuu või paari jooksul tõenäoliselt läbi töötanud oma pingeolukordade juhttosina. Ja ühtlasi mõelnud välja kindlad viisid käitumismalli muutmiseks. Menetlus töötab olla kasulik veel seeläbi, et oma ebamäärasuses otse kohutav olukord saab seose reageeringu röntgenipildi varal tuttavaks ja etteaimatavaks. Mõnel puhul võid «ette läbitöötatud» situatsiooni puhul lausa kibelda ootusest see uuesti läbi mädada.

Eduka toimetuleku kujutus

Keerukaks olukorraks võib ette valmistuda eelnevat meeleliselt ette kujutades ehk visualiseerides. Selleks võta mugav istesend, hinga sügavalt ja rahulikult ning vii end meeldiva lõõgastuse seisundisse. Seejärel loo endale võimalikult üksikasjalik kujutluspilt eesseisvast sündmusest, milles soovid toimida pingevabalt ja enesekindlalt. Oletame, et algamas on tähtsad läbirääkimised välisfirma esindajatega. Kujutle, kuidas sisened kohtumispaika, kuidas vahetate vastastikuseid viisakusavaldusi, millise sissejuhatusega alustad oma ettevõtte tutvustamist, mis vormis (mis toonil, mis poosis) esitad oma seisukoha või ettepaneku ning vastad esitatud küsimustele. Kui kujutus toob esile mõne seiga, millest satud hämmeldusse või tunned ebakindlust, peatu viivuks, mõtesta olukord enese jaoks lahti ja mine paariks

minutiks tagasi eelmisse etappi. Harjuta nüüd pinget põhjustanud toimingut kujutluses seni, kuni võtad seda rahulikult. Võimalik, et hämmeldus oli tingitud asjatundmatusest või ettenägematuist asjaoludest. Kujutlemisvõte lubab mingi etapi või sammu jaoks ka paindlikumaid ja kindlamaid toimimisviise leida. Edasi siirdu järgmisse etappi. Loo endale toimuvast tõetruu ja detailne pilt ning alusta iga järgmist sammu siis, kui oled eelmise lõõgastunult ja rahulikult läbinud.

Juhul kui oled olukorra sammhaaval ettevalmistamisega edukalt hakkama saanud, võid liita toimetuleku kujutlusele ka positiivse enesesisenduse. Võtame jälle näiteks äsja kirjeldatud läbirääkimised võõra firma esindajatega. Loo endale selge pilt, kuidas sa erksalt, heatujuoliselt ja enesekindlalt siirdud kohtumispaika, kus võõra asutuse teenistuja sulle abivalmilt ja südamlikult vastu tuleb. Kujutle, kui vabalt ja loomulikult sujub koosolekul teie mõttevahetus, kui selgelt ja ülevaatlikult esitad oma seisukoha, kui ladusalt vastad küsimustele ning millises heas koostöövaimus vaete ühisprojekti võimalust.

NAER

Naer on terviseks — see on kõigile teada. Ent miks see nii on, sellele mõtlevad tõenäoliselt vähesed. Naeru pingeid leevendav ja toniseeriv toime põhineb ühtaegu nii psühholoogilisel, füsioloogilisel kui biokeemilisel tasandil. Alustame viimastest.

Naeru mõjul eritub hormoon endofiin, mille toime on võrreldav morfiumi toimega, kuid ületab viimast mitukümmend korda. Endofiin ergutab organismi hormonaalregulatsiooni ning toimib ühtlasi soodsalt mälule, seksuaaltalitlusele ja õppimisele. Samal ajal on endofiinil ka valu vaigistavaid ja immuunsust tagavaid omadusi. Niisiis sobib hea nali nii kõhuvalu kui külmetushaiguste leevendamiseks.

Naer paneb vappuma rindkere ja vatsa, tehes mitmele siseelundile omapärase massaaži, ning mis eriti tähtis, kõr-

valdab kroonilised lihaspinged. Uuringud on näidanud, et naeru tagav lihaste rappumine saab alguse harast, viib diafragma pingesse ja haarab seejärel kaasa suure hulga liha-seid ja luid. Naer peletab väsimust, tugevdab südametalitlust ja parandab aju verevarustust.

Psühholoogilisel tasandil toimib naljaelamus ennekõike tänu sellele, et lõhub meie meele jäikuse, vabastab meid dogmadest ja tardumusest, sunnib vaatama asjadele otsekui uue pilguga. Nali paljastab abstraktsete mõistete tasandil loogika-reeglitest lähtuva aru naljakad eksirännakud tegeliku elu loogikavaeseis olukordades. Just seetõttu on koomika nii hinnas zen-traditsioonis. Zeni praktikast on teada ka arvukaid juhtumeid, kus vaimsele teele asunud inimene on saanud oma esimese suure kirkastumiskogemuse — *satori* — mingit paradoksi või nalja kuuldes või midagi koomilist läbi elades. Pole vist kahtlust, et mitte niivõrd naljategemise oskus kui koomilise nägemise võime on selges seoses teravmeel-susega.

Koomiline olukord on prantsuse filosoofi Bergsoni järgi tõenduseks inimliku aru ja käitumise masinlikkusest. Toome näiteks paar lugu Mulla Nasreddini juhtumest (H. Udami tõlkes).

Polnud mahti

Mulla astus kord kohtuniku ette, et oma naisest lahutada. Kohtunik küsis:

«Mis su naise nimi on?»

«Ei tea!» vastas Mulla.

«Mitu aastat sa temaga abielus oled olnud?»

«Enam kui kakskümmend aastat.»

«Aga kuidas sa siis tema nime ei tea?»

«Polnud mahti küsida, sest olime kogu aeg riius!»

Mulla maksab valuraha

Naaber tuli Mulla juurde ja ütles:

«Sinu koer hammustas täna minu naist jalast. Pead valu-
raha maksma.»

«Seadus ei näe ette hüvituse maksmist asja eest, mida saab tagastada. Saada oma koer minu naist hammustama,»
vaidles Mulla vastu.

Koomiline juhtum pakub võimaluse elada naljakasse olukorda sattunud kangelastele kaasa ja naerda nii sisimas ka enda üle. See vabastab meid liigsest enesekontrollist ja tarbetust püüdest olla väärikas ja tähtis. Enda üle nalja saades naerame enese vabaks ka oma «mina» türanniast. W Jamesi tuntud teooria järgi elame sääraseid emotsioone nagu rõõm, kurbus või viha üle neile tundeseisundeile vastavate reaktsioonide tõttu. Oleme kurvad, sest nutame, ja rõõmsad, kuna naerame. Naeru tekke aluseks on kõhukeskuse (hara) vibratsioonid. Ilma diafragma vappumiseta (näiteks kinniseotud rindkere korral) ei aja ka parimad anekdoodid naerma. Kuna naer lõbustab, maandab stressi ja virgutab, oleks hea nalja saada nimelt siis, kui tuju on paha, psüühilised pinged kõrged ja muremõtted kiusamas. Paraku kannatab viltuvedamise korral just huumoritaju, eriti võime iseenda üle naerda. Naermisvõime näib kaduvat nimelt siis, kui sellest kõige enam kasu võiks tulla! Mida ette võtta? Vaatame veel kord W Jamesi avastust. Naeru tervistava toime saamiseks piisab iseloomulikest füsioloogilistest muutustest, mis hoolitsevad ka koomilise elamuse saamise eest. Seega vajame hakatuseks seda, et haras tärkaks vatsa ja rindkeret vappuma panevaid vibratsioone. Just sellest lähtudes on psühholoogid pakkunud välja lõõgastava enesenaerutamise võtteid. Kirjeldagem neid.

Enamik inimesi naerab — kes vaikselt, kes valjult — just neid nalju, mis vastavad nende naerusoonetele. Mõnd köidab enam järnekoomika, teist must huumor jne. Ent kui oleme nõuks võtnud tervistavat nalja leida nimelt siis, kui seda soovime, ja sealjuures suures annuses, tasuks oma naljataju avardada, leides aina uusi naerma pahvatamise põhjusi. Just nõnda näivad vaistlikult toimivatki pikast reisist või tüütust tööst väsinud inimesed, kes haaravad kinni igast naljakast juhtumist, et pingest virguda.

S. Freud vastandas sadistlikku laadi inimeste irooniale masohhistide huumoritaju. Üks Solomoni projektiivtest võimaldab inimestevahelise sobivuse määramiseks üsna täpselt esile tuua inimese naljataju laadi: ühel on ülekaalus rõõmsameelse, teisel irvhamba, kolmandal teravmeelitseja, neljandal tembutaja naljasoon. Kuid miks ei võiks me endas järjele aidata erineva huumori tajumise võimeid, et sel kombel elust enam koomilisi elamusi saada.

Kirjeldagem paari naerutuju loomise võtet.

Kui soovid naljataju avardada, otsi aina uusi võimalusi,

et nalja saaks. Algatuseks harrasta nelja allpool toodud naeruliiki

- a) vaoshoitud poolvargsi itsitamine (hi-hii);
- b) üllatava puändiga nalja üle naermine (ho-hoo);
- c) vali homeeriline naer (hah-haa);
- d) parastav «häh-häh-häh»

Eriti vaimukas nali lubab järjest kõigil neljal viisil sama asja üle naerda!

Juhhei!

Lepi paari kaaslasega kokku, et püüate märguande peale veerand tundi järjest naerda. Stardipauguks sobib mingi anekdoot või naljaka juhtumi meenutamine. Kui keegi juba naerab, pole teistel raske teda jäljendada, sest naer on nakkav. Kui kõht juba naerust tõmbleb, on lihtne nalja saada tänu üksnes «naerulihaste gümnaastikale». Juhul kui naer kipub vahepeal vaibuma, hüüdku keegi rühmas «Juhhei!», millest kohe saab uute jätkuvate naerupahvakute jaoks nalja. Katsetused on näidanud, et «Juhhei!» abil pole kas või pool tundi järjest naerda mingi kunst. Läbiraputav naer toimib kindla hingeravi meetodina näiteks juhul, kui ängistus või hirm kimbutamas. Muide, ängistuse raviks sobib ka enese (sihiteadlik) tühjaksnutmine. Osho-psühhotreeninguil rakendatakse sisepingeist vabastamiseks vaheldumisi nii naermist kui nutmist.

MEELE SALAMÄRGID

Swifti «Gulliveri reisides» on kujutatud Laputa lodevaid ülikuid, kes jäävad kehvast tegevusetusest nii uniseks, et spetsiaalsed virgatsid peavad neid päeva jooksul mitu korda ärkvele tonksama. Nii budismi kui jooga kõrgemate teadvus-

seisundite aspektist on meie tavaline ärkvelolek unenäoliselt hajus ja hämune. Swifti satiir näib käsitlevat sedasama nähtust, millele osutavad idamaa vaimsed õpetused.

Kui Laputa hajevil aadlikke aitasid palgalised virgatsid, siis meie truuks teenriks võiks olla psüühikat häälesta vaile või toniseerivaile objektidele suunav sihipärane tähelepanu. Selgitagem öeldut. Asi on selles, et tegelikult on psüühika niikuinii paljude varjatud regulaatorite mõju all. Suure osa päevast laseme end suunata sääraseist signaalidest, mis meie psüühikat ühel või teisel viisil mingiks asjaks häälestavad, ergutavad või pidurdavad. Kümned asjad — sõnad, tunded, signaalid, sündmused, tegevused — kujundavad meis stereotüüpset käitumist ja käivitavad kinnistunud tingitud-reflektoorse toimumisskeemi. Me reageerime suhtlemisel ja asjaajamisel tihti umbes samal viisil nagu autojuht liiklusmärkidele. Meid suunavad, sunnivad või keelavad näiteks niisugused asjad nagu kellaaeg; teiste inimeste žestid ja sõnad, meeleolu ja suhtumine; ilmaolud, reklaam, eluolu puudutavad uudised jpm. Kuna me reageerime paljudele välisärritajatele mehaaniliselt, kujuneb ka meie tunnetus ja käitumine masinlikuks.

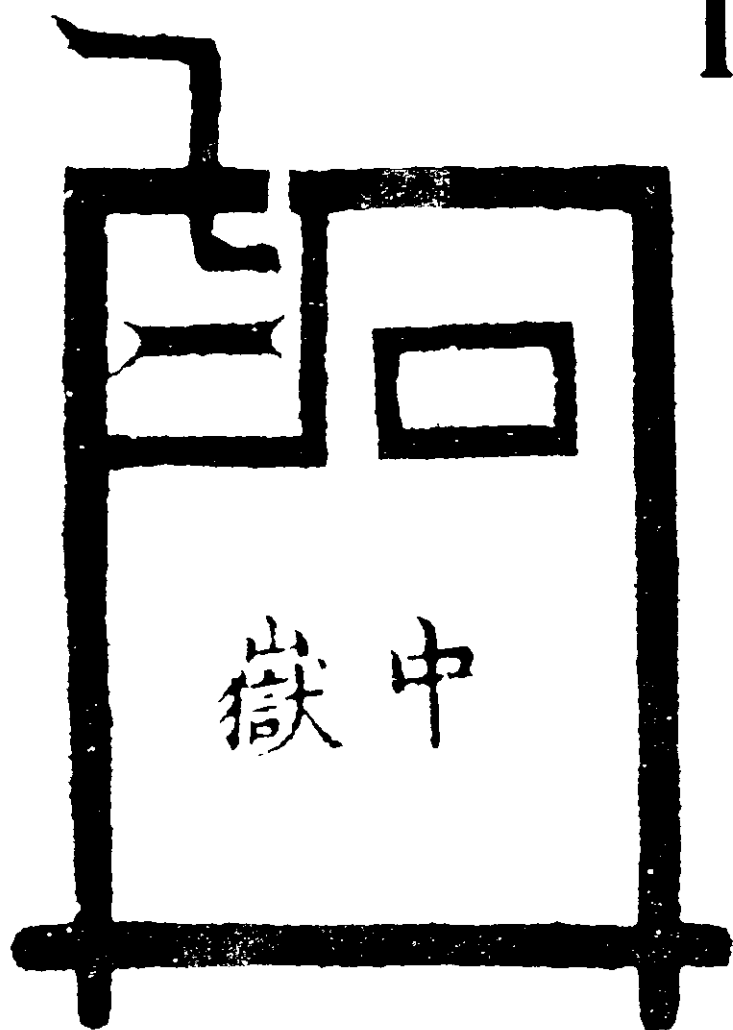
Telefonikõne, saabuv post, kuulnud uudis, mõni ilme, ere mulje, ilmapuuutus — kõik see võib meie jaoks kätkeada säärase tähendusliku märgi, millele meie teadlik mõte ehk ei pööragi tähelepanu, kuid tundlik alateadvus viivitamata reageerib. Nii häälestab keskkond märkamatuks meie psüühikat, aktiveerib seda teatud toimingule ja pidurdab teiste ettevõtmiste suhtes.

Ka paljud sisemaailma suunavad «märgid» — hinnangud, otsused, oletused jmt. — toimivad mõjusate psüühikat reguleerivate vahenditena. Närvihäige leiab teatavasti välismaailma neutraalseist märkidest tihti midagi pahaendelist või heidutavat. Näiteks ängistab masendunuid tormine ilm, fobiahaigeid sõltuvalt tõve liigist näiteks tühjad väljakud või suletud ruumid jne.

Teiselt poolt võib looduse ja oma loomusega kooskõla leidnud inimene saada välismaailmast oma meelerõõmule või usule aina uut kinnitust. Inimene elab just selles maailmas, mille ta oma muljete, kujutluste, tunnete ja mõtetega loob. Juhul kui soovid saavutada suuremat seesmist tasakaalu ja leida loodusega kooskõla, tasuks mõningaid argielu korduvaid märke märgata ja tõlgendada psühholoogiliselt soodsalt.

中嶽真形符

f



Väliste märkide varal saab luua enesele virgutavate, tujutavate või rahustavate vahendite laia arsenali.

Kui laseme keskkonna sümboleil ja märkidel masinlikult ja ebateadlikult oma meeleolu mõjutada, võiksime ju ka sihiteadlikult leida pilte ja sümbolite, mis toetaksid psüühika eneseregulatsiooni. Nimetagem neid valitud sümboliteid psüühika loomulikeks virgutajaiks.

Endistel aegadel ja traditsioonilises kultuurikeskkonnas elasid inimesed säärase religioosete ja ilmalike sümbolite keskel nagu elumajad, poed, kirik, kõrtsid, raekoda, turuhoone ja pritsimaja, mis ühtekokku moodustasid kindlust ja meele- rahu loova terviku. Kunstnik Tõnis Vindi väiteil otsitakse Lääne linnaehituses praegu pingsalt (religiooset sümboolikat korvava) soodsa psüühilise toimega arhitektuurilisi lahendusi. Meie kaasaja postsotsialistlikus linnas on enamasti nõnda palju maitsetust, korralagedust, kaost, stiilitust ja ilmetust, et tehiskeskond pigem ärritab, kui annab kooskõlatunde.

Elukeskkonna tagaplaanil ja varjus oleva ilu ja harmoonia otsing võiks olla üks põhjusi, miks meil tasuks psüühikat suunavate (ja toniseerivate) sümbolite varu hankida. Igaüks oskab kaunist näha uhkes villas, ent selle märkamine viletsas hurtsikus teeb vaatlejale enam au. Mõnigi igav asi või nähtus muutub köitvaks, kui oskame selles avastada mingi tähendusrikka ilmingu, märgi või sümboli.

Pakume järgnevalt mõned sümbolid, mis võiksid olla abiks meelepäraste seisundite kaitsmisel ja loomisel ning laiemas plaanis hea meeleolu ja vaimse virguse tagamisel. Toodud näidete eeskujul võib igaüks ise leida endale uusi psüühikat rahustavaid, tasakaalustavaid ja virgutavaid märke loodusest, küla- ja linnaelust.

PSÜHHOTEHNILISED SÜMBOLID

Maja — kodu, kindlustunne, turvalisus. Me kõik elame majades, ajame seal oma ametiasju, lahendame olmeküsimusi ja oleme neist alateadlikult mõjustatud. Enamik hooneid on meie harjumuslikust vaatest otsekui halliks läinud isegi siis, kui neid alles hiljuti värviti. Asi on selles, et me ei pööra neile ju erilist tähelepanu. Kuid mingi meeldiv maja võiks meile

ülaltoodud sümboleid elavdada! Kujutleme mõnd kena ehitist silmitsedes või sinna sisenedes, et oleme tunnistamas KODU JA TURVALISUSE täiuslikku kehastust. Kodumaja lävel oleks omal kohal inglaslik enesesisendus: «MINU KODU ON MINU KINDLUS». Sõnaline sisendus (siin ja edaspidi) olgu selge, napp ja mõjus seesmise kujutluspildi virgutaja. Kohe, kui ere kujutlus on tärpanud, tuleks verbaalne vormel kõrvale jätta. Edaspidi, kui teatud sümbol saab meile sisenduslikus tähenduses omaseks, võib soovitava psühhotehnilise kujutluse äratada juba ainuüksi tähelepanu suunamisega, ilma sõnu kasutamata.

Taegasina — puhtuse, selguse, usu ja ideelisuse sümbol —, lootus, kõrgemale püüdlemine. Taevasse vaadates võime puhastada oma pilku, sisendada endale mõtteselgust, kesken-duda hetkeks oma aadetele ja kõrgemaile püüdlustele. Samuti tasuks teadlik olla sellest, kuidas meie individuaalne mina kuulub kõrgemasse kosmilisse ühendusse, ja hoida endas elavana kujutlust sellest, et püsime vankumatult oma usus (vaimsusse, headusse, loodusse, jumalasse) Taegasina kui eriti soodsa sümboli kujutluse kinnistamisel võib kasutada näiteks järgmisi suunissõnu «MU MEEL ON PUHAS JA SELGE KUI SINITAEVAS». Kristlasele saaksid olla toeks read meieisapalvest: «MEIE ISA, KES SA OLED TAEVAS. PÜHITSETUD OLGU SINU NIMI. SINU RIIK TULGU, SINU TAHTMINE SÜNDIGU, NAGU TAEVAS NONDA KA MAA PEAL.»

Vihm — kosutav, värskendav, viljastav alge; samal ajal nukra meeliskluse esilekutsuja.

Meri — looduse stiihia, avaruse, energia, liikumise sümbol. Joogide üks meelisvõtteid on merest energia saamise kujutelm. Mererannas olles sisenda enesele mõtet «OLEN PIIRITU JÕU OOKEAN» ja tunne, kuidas sinusse hoovab veteväljade väge ja võimsust.

Roheline värv on rahu, looduse ja loomulikkuse värv. Kui oled ärevil, võib pilk mõnele puule, põõsale või muule rohelist tooni esemele koos sisendusega «NÜÜD HOOVAB MINUSSE SÜGAV SÜGAV RAHU» kõrvaldada mõne hetkega tarbetu pingeseisundi. Rahunemisele aitab kaasa ka selle vormeli kasutamine sujuva sissehingamise vältel. Juhul kui oled kärsitult tõlleva eluviisiga, kinnita kella numbri-lauale miniatuurne roheline puulehe kujutis. Ning kui jälle (kärsitult) kella vaatad, lase rohelisel täpil endale öelda: RAHU! AEGA KÜLL.»

Oranž värv on erksuse, emotsionaalsuse ja energia sümbol. Juhul kui meel kipub loiuks minema ja raske on end virgemaks sundida, vaatle minuti jooksul midagi oranži ja lausu mõttes: «TUNNEN, KUIDAS MINUSSE HOOVAB ERKSUS JA ENERGIA»

Mingi **teravik** saab olla abiks tähelepanu kontsentreerimisel. Teatavasti tavatses Immanuel Kant oma peenekoelisi filosoofilisi teoseid kirjutades aknast Königsbergi kiriku torni silmitseda. Mõned inimesed tõstavad vaistlikult keskendumisvõimet pliitsi teritamise. Suhtlemisel teritab tähelepanu sõrmedest «kirikutorn». Männiokas, kauge torni tipp või katused saaksid olla meie keskendumisel toeks, kui me mainitud objekte silmitsedes kordame mõttes: «KOONDAN TAHELEPANU.»

Mägi on hiina pärimustes meheliku jõu, vastupidavuse, edasimineku ja aktiivsuse võrdkuju, **org** samal ajal naiseliku kohanemisevõime, pehmuse ja järeleandlikkuse sümbol. Kaunis maastik, kus orud vahelduvad mägedega, võiks meile paista *yini* ja *jangi* kooskõla suurepärase näitena. Mäkketõus või sõit on otsekui mehelik eneseteostus, orgu laskumine naiselikult loomuliku kohanemise avaldus.

Valge paberileht — *tabula rasa*, puhas eelarvamusteta meel; algaja vaimu võrdkuju. Tühi valge paberileht võiks olla otsekui luud, mis eemaldab teadvusest tarbetud mõttepühkmed, selleks et vahetu taip vabamalt saaks avalduda. Nähes valget puhast paberit (lumevälja, valget seina, pilve, lõuendit jmt.), kujutle, et su MEEL ON TÄESTI TÜHI, sealjuures KERGE, NÖTKE ja VABA. *Zenis* loetakse valget värvi teadvust tühjendava meditatsiooni soodustajaks. Rinza'i koolkonnas istutakse meditatsiooni ajal näoga vastu valget seina ja mõtluse sünonüümiks ongi «valge seina vaatlemine». Jaapanlaste esimese lume imetus toetub samuti heleda tooni tervistavale toimele.

Liblikas — muretu, rõõmus meel. Kui näed liblikat, lausu mõttes: «MURETU ON MU MEEL.»

Lill — õrnuse, värskuse, helluse sümbol. (Paljudele lilledele on omistatud eriomaseid sümboolseid tähendusi, mida tasub nende kinkimisel arvestada. Siinkohal tasub meenutada, et jaapani lilleseadmiskunst kätkeb väga laia sümboolikat. Lilleseade toimib tõhusa lõõgastus- ja hingeravivahendina.)

Pesemine — sümboolne hingeline puhastumine.

Laul — meeleolu kuulutamine või millegi kõrgema ülistamine.

Raamat — varjatud tarkus.

Pidev joon (näiteks telefoniliin) — sihikindlus.

Udu — nähtuste varjumine meie eest.

Köver puu — kõik looduslik on loomulik.

Sissehingamine — *praana* ammutamine loodusest.

Väljahingamine — kahjuliku, segava, ebaterve eemaldamine.

Pilgu suunamine mingile objektile — valvas teadvus (pilgu sisendusjõu suurendamiseks soovitatakse hüpnoositehnikas võtta teine inimene esimesena oma fikseeriva pilgu objektiks).

Küünfaleek — hinge, elu, valguse sümbol.

Kummardus — austuse, aupaklikkuse avaldamine. (Jaapani kultuuris kasvatatakse just kummarduste kaudu inimestes sügavat vastastikust austust ja lugupidamist. Budistlikus tõlgenduses tähendab aupaklik kummardus virgumisvõimelise buddha-alge austamist selles isikus, kellele kummardutakse, ja ka iseendas. Mitteeristav teadvus kõrvaldab vastandumise «minaks» ja «mitte-minaks».)

Sümboolseid pilte ja märke tasuks appi võtta just sel määral, kui me neid vajame, näiteks mingi seisundi tekitamiseks või kõrvaldamiseks, teatud harjumuse kujundamiseks või väljajuurimiseks. Oletame näiteks, et me kipume alustatud pooleli jätma ja pole küllalt järjekindlad. Sel puhul võiks näiteks elektri- ja telefoniliinide vaatamine sisendada meile SIHILEVIIVA JÄRJEKINDLUSE kujutluse. Või teine juhtum. Kui oleme sisimas aina mures selle pärast, millise mulje teistele jätame, võiks jalutuskäik metsas kinnitada tõdemust, et täiesti sirgete tüvedega puid on vähe ja kõverad tüved on tihti tikksirgeist põnevamadki. Nii on ka inimestega. Pole tarvis tunda muret oma «loomuse kõveruste» pärast. KÖVER PUU ON PÕNEV PUU. LOOMULIK OLEK ON PARIM OLEK.

VASTANDITE VASTASSEIS JA ÜHTEKUULUVUS

Loodus soosib kõigis protsessides ja olekuvormides tasakaalu. Öö vaheldub päevaga, päikeselised ilmad sajuga, aastaajad järgnevad üksteisele, kõik ilma sündinu sirgub, küpseb ja sureb, et edasi elada järglastes. Ehkki juba iidsetest aegadest on targad inimesed manitsenud teisi austama kooskõla loodusega, ei taha vanad õpetused meeles püsida. Meie sajandi inimestele on omane ajaloos enneolematu püüd lõhkuda jõukuse ja elumugavuste nimel maailmas valitsev harmoonia. Sel kõigel on selge tagasimõju mitte üksnes elukeskkonnale, vaid ka inimeste eneste seesmisele tasakaalule.

Iseendas ja suhetes maailmaga kooskõla leidmine näib olevat hõlpsamaid viise eluenergia vabastamiseks ja õnne leidmiseks. Kuid mis see kooskõla õieti on? Selgeimal ja värvikaimal viisil on see esile toodud iidse hiina õpetuses meheliku *yangi* ja naiseliku *yini* vastastikusest toimest.

Yang kujutab hiina pärimustes mehelikku alget, mis on tugev, vali, edasipürgiv, loov, sitke, kindel ja originaalne. Naiselik *yin* on paindlik, vaikne, paigalpüsiv, vastuvõtlik, pehme, järeleandlik ja muutliku vormiga.

Juhul kui *yang* toob esile oma negatiivse poole, on ta jäme, toores, jõhker, kärsitu, tasakaalutu, viljatu ja eraklik. Ta võib irduda maisest tõelisusest ja raisata energiat fanaatilistele plaanidele ning teostumatutele aadetele.

Yini pahupooleks on passiivsus, kaootilisus, vormitus, ebamäärasus, negativism ja väiklus. Laia perspektiivi minetanult võib ta raisata aega ja energiat pisiasjadele ja rutiinile.

Juhul kui *yangi*—*yini* tasakaal on rikutud, tuleb nende negatiivne plaan samaaegselt esile. Nii näiteks muutub *yin* vastupuiklevaks, kui *yang* on jäme ja jõhker. Või kui *yin* on liiga passiivne, muutub *yang* kärsituks.

Nagu ülaltoodust nähtub, on kummalgi algel oma tugevad ja nõrgad küljed ning vastandid täiendavad teineteist, moodustades üheskoos terviku.

Nii nagu loodus hoiab tasakaalu *yangi* ja *yini*, taeva ja maa, valguse ja pimeduse, meheliku ja naiseliku vahel, peaks ka inimene oma olemise ja psüühika vastuolusid lepitades otsima endas harmooniat. Vastandite ületamine ei tähenda nende tasalülitamist. Vastupidi — taoismi paljudes tekstides toonitatakse, et vaid puhas, rikkumata *yang* vabastab eheda

yini. Tao psühholoogiast lähtudes võiks esile tuua mitu kooskõla ja tasakaalu põhimõtet.

Tähtsaim on seirata nähtuste loomulikku kulgu. Jälgi olukordade küpsemist ja kujunemist. Ole valvas märkama muutuste märke, mis kuulutavad olukorra teisenemist, üleminekut mõnes suhtes vastandlikku situatsiooni. Kui mõistad mingi seisundi, oleku, meeleolu või tingimuse kujunemise asjaolusid, on sul sellega palju lihtsam leppida. Järgides loodust enda ümber ja iseendas, säästad tublisti energiat, tagad seesmise harmoonia, õnneliku elu ja pika ea.

Muutumise märke aitab mõista rahulik süda ja teadlik meel. Hiina taoistlik filosoof Li Tao-chun kirjutab: «Muutuste valitsemises pole miski tähtsam kui aja tunnetamine, aja tunnetamises pole midagi tähtsamat kui asjade olemusest arusaamine, asjade olemusest arusaamises ei ole midagi tähtsamat kui avatud rahulik meel. Avatus tähendab teadlikkust, rahu tähendab selgust. Taeva muutumist võib näha ilmamuutusi jälgides, aja muutumist võib mõista, jälgides vahelduvaid vorme. Inimeste siiruse ja teeskluse vahel võib vahet teha, jälgides näoilme muutusi. Välistele märkidele vastab alati midagi, miski materiaalses maailmas toimuv ei saa olla ilma tunnusmärkideta. Et sadu algaks, peab õhus olema niiskust. Enne mäelihat hakkab mäe jalam vabisema. Kui inimesed kavatsevad meile head teha või kahju tekitada, muutub esmalt nende ilme. Putukad elavad igaüks oma aastaajal, lehtede varisemisest tunneme sügist. See on kui karavanile ilma ennustamine faasanisule järgi: kui põud kestab, on saba-sulg kohevil, kui sadu on tulekul, vajub sulg sorgu.»

Lihtsate asjade tähelepanemine rahustab hinge ja juhib mõistma olulist maailmas. Vaimsel teel kulgeja esmaseks hooleks peaks olema oskus mõista olulist otse ja lihtsalt. See on tähtsam kui teada paljut, kuid pinnapealselt. Tooduga kooskõlas püüab hiina praktiline meel mõista kõiges kirevas nähtumuslikus ürgolemuslikku ning muutlikku seost tulemise—minemise, suurenemise—vähenemise, ilmumise—kadumise, olemise—mitteolemise jne. vahel. Laename veel ühe tsitaadi Li Tao-chunilt: «Kuumuse ja külma tulemine ja minemine on aasta ahenemine ja laienemine. Päikese ja kuu tulemine ja minemine on energia ahenemine ja laienemine. Mineviku ja oleviku tulemine ja minemine on aja ahenemine ja avaratumine. Olemise ja olematuse, raskuse ja hõlpuse, pika ja lühikese, kõrge ja madala vastastikune sõltuvus on kõik seotud ahenemise ja avaratumise nähtustega. — Sünd ja kasv on

muutuste lisandumine, viljumine ja kulumine — muutuste vähenemine. Kevad ja suvi on aasta lisandumine, sügis ja talv on aasta vähenemine. Noorus ja täisiga on keha lisandumine, vanadus ja surm on keha vähenemine. Kulg olematusest olemisse on seikade (asjade) lisandumine, kulg olemisest olematusse on seikade vähenemine. Lisandumine on elu, vähenemine on surm. Positiivsete ja negatiivsete energiatega esmasest jaotumisest saati ei ole kunagi olnud vähenemist ilma lisandumiseta ja kunagi pole midagi lisandunud vähenemiseta. Selle taipajad on saavutanud selge tõeteadvuse.»

Praktilistes elulistes olukordades kohanemist võiksid suunata järgmised taoistlikud põhimõtted.

Õige vahendi valiku põhimõte. Kõik vahendid vastaku olukorrale, sest see säästab jõuvarusid. Miski on hea või halb, sobiv või kohatu olenevalt situatsioonist, nõuetest ja tingimustest. Igaüks tuleb hinnata tema omaduste kohasuse ja annete erinevuse aspektist. Zhuangzi väljendas seda mõtet nõnda: «Müüriõhukujaga võib purustada kindlusemüüri, kuid mitte täita auku — see kõneleb tööriistade erinevusest. Tsi-tso ja Hua-lju ratsud kappasid päevas tuhat miili, ent hiiri püüaksid nad metskassistki kehvemini — see kõneleb võimete erinevusest. Öökull ja kassikakk püüavad öösel kirpe ja näevad juuksekarva, ent päeva koites tuhmub nende pilk ja nad ei märka isegi mägesid — see kõneleb omaduste erinevusest.»

Tasakaalu hoidmise põhimõte. Nii taoismis kui budismis toonitatakse keskte väärtust. Keskteel kulgeja väldib mõlemat äärmust: ta ei näljuta end ega söö ületähta, ei andu üleäärastele naudingutele ega piina end askeesiga, loobub varanduse ahnitsemisest, kuid väldib ka vaesumist, ei alistu vägivallale ega kasuta seda ka ise.

Olukordade «küpseda laskmise» põhimõte. Kui olukord pole mingiks algatuseks veel küps, võib meie energia tühja minna. Teisalt jätab õige aja mähmagamine meid tihti soovitud ilma. Opetamist on zenis kirjeldatud nokkimise ja tokkimisena. Munast kooruvat tibu võib välja aidata vaid siis, kui tibu on hakanud koorikut toksima. Kui koor avada liiga vara, tibu hukkub, kui liiga hilja, siis tibu lämbub. Samuti on õpetussõnadega. Need tuleb anda nimelt siis, kui õppuril on tekkinud tugev soov midagi teada saada, püüd olulist taibata või mingi konkreetne küsimus, millele ta vastust soovib. Juhul kui teadmisi ja valmisvastuseid anda enne teadmishuvi ja selle erksust tõestavaid küsimusi, ei jõua see

pärale. Kui õpivalmidus on üle läinud või pole veel käes, on mingi tähtsa tõe üleandmine võimatu.

Sama põhimõtte «toimib» ka inimestevaheliste arusaamatuste olukorras. Konflikte ei tohiks ennatlikult alla suruda ega klaarida, vaid lasta vastuoludel just sel määral küpseda, et esile tuleksid vaenu varjatud põhjused. Tüli lahendamisel aga tuleks osapooli haavamata leida lahendus neile probleemidele, mis riiu sigitasid.

Vastandite ühtesobitamise põhimõte. Harmoonia on rikutud, kui aru ja intuitsioon, lugemus ja kogemus, keha ja vaim, tarkus ja meditatiivsus, intellekt ja süda pole tasakaalus. Paljud elulised püüdlused, nagu jõukuse ja hariduse taotlemine, enda ja teiste inimeste huvide arvestamine, peaks tark oskuslikult kokku sobitama ja tasakaalu viima. Ideaalid ja aated peaksid toimima kaugete majakatena, mis aitavad meil elumerel kursil püsida, mitte aga kriteeriumidena elu väärtuste hindamisel.

Tark tunnistab eneselt, et ühe või teise aate, positsiooni või eesmärgi eelistamine on elus möödapääsmatu. Ent samal ajal on vastandid mitte üksnes paratamatud, vaid nad enamasti täiendavad teineteist ning loovad just koos esinedes harmoonia.

Õige aja valiku põhimõte. Toome selle kohta ilma pikemata mõne näite.

— Hambaarsti juurde tasuks ehk minna siis, kui oled juba hommikust saati rakkes piinavalt tüütute tegemistega. Nagu teada, tõrjub ajutine valu emotsionaalset ängistust. Ja päev on niikuinii tühiaskeldustele kulunud.

— Sügisnukrus, nostalgia, kallima eemalolek, melanhoolia — see kõik on eriti hea stardiplats süüvivaks vaimseks tööks, näiteks luuletuste kirjutamiseks.

— Olles täiesti hajevil ja mingist seletamatust rahutusest haaratud, võiks naine hakata millegi selgelt tulemuslikuga tegelema — hoidiseid valmistama, pesu pesema vmt. Mehele sobiks ehk auto putitamine.

— Seesmist korratust annab kõrvaldada mingi väliselt korda loova kasuliku tegevusega, nagu laua ja kapi kraamimine, käsikirjade ja paberite korrastamine jne.

— Kirja kirjutamiseks on paslikem aeg kahtlemata siis, kui tunned üksindust.

— Ülemuselt tasuks palgalisa paluda mitte siis, kui kitsas käes, vaid ajal, mil pingeline töö on firma arvele korraliku summa raha toonud ja boss heas tujus.

— Mis tahes kaupa, teenust või ideed tasub müüa just kõrge nõudluse ajal (*just in time*).

Aja ühteliitmise põhimõte. Teadlik meel näeb olemasolevas nii mineviku vilju kui eesseisva võrseid. Muutuste rütm liidab möödunud ja tulevased sündmused ühte, nii et tulevik on juba olevikus eos. Pikema ajavahemiku ühteliitmise kogemus kõrvaldab kärsituse ja hirmu ning annab lisaks olemasoleva sügava mõistmise oskusele ajapikku ka sündmuste ettenägemise võime.

Oma piirides toimimise põhimõte. «Mida kaugemale rändad, seda kaugemaks jääb mõistmine,» nendib Laozi. Vaid teatud piirides aitab tähelepanu hoida säärast seesmist tasakaalu, mis toetab efektiivset tegutsemist. Sellepärast ei maksa tikkuda oma võimetele (väärtustele, huvidele) mittevastavale alale, samuti tuleks hoiduda tarkuse ja meelekindluse kompensatoorsest väljanäitamisest.

TEADVELOLEK

* Taibukad ja taibutud teod * Psüühiliste seisundite kinnistuv taastumine * Hajeviloleku «anatoomia» * Mõistev tähelepanu * Tunded ja tujud * Emotsioonide elavdamine * Aistingute ja tajude teadvustamine * Meelerõõm * Hingeseisundite eristamise meetod * Mõtteteadvustus * Teadveloleku rakendus * Meeleselguse taastamine * Loomevõime virgutamine * Mälu parandamine * Hingeravi * Vaimse paindlikkuse arendamine

TAIBUKAD JA TAIBUTUD TEOD

Kõik elulised sündmused, teod, mõtted ning tunded tekitavad meie psüühikas peenekoelisi muutusi. Buddha õpetuse järgi kujundab meie meele tulevasi seisundeid ennekõike see, kui taibukad (õiged, targad, mõistlikud) või taibutud (väärad, rumalad, arutud) on meie teod. Taibukad on need teod, millega me eemaldume ahnusest, vihast ja nõmedusest ning võidame endas enam eluõigust meelerahule, kooskõlale ja tasakaalule. Taibutute tegudega viime end saamahimu, kire, kurjuse, kärsituse ja teiste negatiivsete seisundite meelevalda. Igapäevaste tegude seegmine meelestatus mõõdab meile ette lähemas või kaugemas tulevikus valitseva hingeseisundi, mis on kord rahulikum või rahutum, keskendunum või hajusam, ärksam või tuimem.

Meie tegude laad ja välissündmustele kaasaelamise viis kindlustab või kahjustab eneseusaldust, äratab või kustutab

teotahet, tugevdab või nõrgestab omandatud harjumusi. Muudatuste «hoorattaks» on läbielatud psüühiliste seisundite kinnistumine ja kordumine. Kui laseme end elusündmustest või -probleemidest allaheitlikkuse, enesehaletsuse, apaatia- või unelemisseisundisse tõugata, hakkavad mainitud olelusvormid otsekui iseseisvuma, oma taastumist taotlema, laienemist nõudma. Sissejuurdunud tundereaktsioon, mõtlemisskeem või tegutsemisrutiin kujunevad stereotüüpideks nimelt seetõttu, et poolautomaatne reageerimine lubab vältida virget tähelepanu ning tundub sellisena mugav ja energiat säästev. Juurdumise tendents avaldub mitte üksnes negatiivsete, vaid ka positiivsete seisundite puhul. Just seetõttu tasub hoida oma argipäevane hingeseisund võimalikult ärgas ja keskenduv. Paraku kohtame siin mitmeid sisseharjunud seismisi takistusi. Asume neid vaatlema.

HAJEVILOLEK

Keskendumist takistavad eelkõige laokil tähelepanu ja sellega seotud hajevilolek. Hajevil meele esmapõhjuseks on aga kär sitult tõttlev eluviis, mis seab meid kella orjusse. Me ei malda ega suuda täie tähelepanuga püsida nüüdishetkes, sest soovid ja kavatsused sikutavad meid vastupandamatul jõul aina tulevikku. Mure oma maine, käekäigu ja «mina» pärast nõrgendab drastiliselt teadlikkust sellest, mis meie ümber ja meis endas toimub. Budistliku psühholoogia järgi elab valdav osa inimsoost oma elupäevad ära otsekui lahtisi silmi und nähes. Ja seda mitte aistimismeelte puudulikkuse, unevaevade või aru vaegarengu tõttu, vaid seepärast, et nad näevad maailma ebatõeselt. Inglise budistliku usujuhi ja õpetlase Sangharakshita sõnul on enamiku oma elupäevi vaimses poolunes veetvate inimeste meel «läbi kasvanud» loendamatult **automatismidest ja psühholoogilistest sõltuvustest.**

Kasvukeskkond ja ühiskond on istutanud meisse hulga dogmasid, müüte, eelarvamusi ja hindamise-mõtlemise-tegutsemise skeeme. Need kujundavad meie mõtlemist ja tegutsemist hoopis suuremal määral, kui endale tunnistame. Paljudel puhkudel me ainult arvame, et hindame, valime, otsustame ja järeldame midagi iseseisvalt, tegelikult me vaid allume ühiskonna üht või

teist liiki varjatud sisendustele. Näiteks lubame reklaamil istutada endasse aina uusi pseudovajadusi ja liidertarbija kulukat auhmust. Raiskame ülemäära aega puhtast omakasust ajendatud poliitikute omavahelise kemplemise jälgimisele. Peame miskipärast eluliselt tähtsaks, et meie spordiäss võidaks naabermaa täpselt sama sümpaatse võistleja. Laseme end palju kergemini kaasa haarata sensatsioonist ja klatšist kui üleskutseist midagi ette võtta lagastatud elukeskkonna parandamiseks.

Inimestevahelisel suhtlemisel leiab aset tugev vastastikune sisendav mõjustamine. Oleme enda arvates ehk küll isemeelsed, kuid sisimas januneme olukordi, kus keegi vormiks ja kujundaks meie vaateid, juhiks meid elulistes asjades selgeile arusaamadele, võtaks meilt osa valiku ja otsustamise koormast. Ameerika humanistliku koolkonna psühholoog E. Shostrom on toonud esile mitu rollipaari, mille raames töökohal, perekonnas või seltskonnas käib partneritega manipuleerimine: kamandav türann võimutseb alistuva «nartsu» üle, vooruslik «päästja» laseb end «patusel» (joodik, narkomaan, tööpõlgur, huligaan jne.) lollitada, «korralik kodukana» on vastastikku manipuleerivais suhetes ringitõmbava mehega, «vagur tossikene» «raudse diktaatoriga». Samal ajal kui me muutuvaid moenõudeid, suvalisi sotsiaalseid konventsioone ja kulukaid staatusatribuute kaldume võtma kohatu tõsimeelsusega, suhtume oma aadete ja kõrgemate väärtuste sfääri hoolimatult. Nüüdisaja inimestel jääb vajaka suunda andvaist keskseist elulistest väärtustest, millele rajada oma tõekspidamised, usk ja eneseusaldus. Mõne kindla (eetilise, esteetilise, usulise) väärtuse asemel pakuvad äri, poliitika ja seltskondlik lävimine kireva hulga erinevaid, otse vastakaid väärtusi ja ihalusobjekte. Allaheitlik kaasaminek aina uute väliste tõmbeobjektidega lõhub aga isiksuse terviklikkust ja tasakaalu. Püsib konflikt eri soovide vahel, mida kõiki ei anna rahuldada. Esivanematega võrreldes elab enamik nüüdisinimesi üsna jõukalt, ent sipleb paraku kroonilises rahamures ja vaba aja puuduses. Isiksuse killustatus ja konfliktus on ilmsiks tulnud ka psühholoogiliste uuringute abil. Näiteks neljakümne eesti keskastme juhi psühholoogiline testimine tõi selgelt esile varjatud püüde rahu, selguse, tasakaalu ja vabaduse järele. (Autori uuringud 1990. a.) Mainitud väärtustest tuntakse sisimas märksa suuremat puudust kui palju selgemalt teadvustatud varanduse või perekonnaõnnega seotud soovide rahuldamisest.

Seesmise segaduse ja killustatuse põhjuseks on budistliku

hingeteaduse järgi psüühiliste protsesside nõrk teadvustamine: me küll tunname ja mõtleme, kuid ei suuda mõista oma mõtteid ja tundeid. Samuti ei tunne ega teadvusta me oma eelarvamusi, probleeme ega komplekse. Tunname end üldse vähem, kui arvame tundvat, ja elame iseendas, oma vaimus vähem, kui arvame elavat. Teadveloleku probleem jääb mõistatuseks seni, kuni puudub selle arusaama virgutav kogemus. Lombikonnaga pole mõtet kõnelda ookeanist, märkis Zhuangzi.

LSD propageerijad ja hipigurud pidasid omal ajal narkootikumide soodsaks toimeks seda, et need andvat tippkogemuse mingist teisest, kõrgemast teadvusseisust. (Tegelikkuses viis teadvuse avardamise kogemus paraku teadlikust vaimu avastamisest sagedamini ihalema sedasama narkootikumi .)

Nagu eespool osutatud, toidame oma meelt ettekäänete ja pettekujutluste, lohutuste ja väljavabandustega. Mõne tülika küsimuse annab ilmsüütult ära unustada või teise pakilise päevaülesandega kõrvale lükata. Kõik need võtted annavad küll mingi kiire hüve, kuid see on Pyrrhose võit: oleme vaimse mugavuse nimel loovutanud oma virge tähelepanu ja selgepilgulise tunnetuse. Harjumus on kui mugav masin, mis lubab meil paljudel aladel täiesti mehaaniliselt toimides saavutada rahuldavaid tulemusi. Kui oleme hakanud mõttelaiskust ja lodevust nautima ning iseseisvale otsustamisele eelistama, hakkab see arvutul hulgal varjatud valikutel ja ümberlülitustel rajanev mehhanism end ise käigus hoidma, laiendama ja kindlustama. Võidame mugava mõttelõdva oleku, kaotame aga vaimse selguse ja seesmise vabaduse.

Niisiis on meie enesetunnetust tõkestav ja kohanemist kahjustav **meele masinlikkus** ühtaegu ka eneseregulatsiooni ja keskendumisvõime arendamise põhiline takistus.

MÕISTEV TÄHELEPANU

Tuleb tõesti tunnistada, et inimmeele eksirännakute ja pettemanöövrite valdkond on õige lai, nii nagu ka neid esilekutsunud põhjuste skaala. Kuid Buddha õpetus kinnitab, et seesmise tasakaalu saavutamiseks piisab vaid ühest vahendist. Selleks vahendiks on MÕISTEV TÄHELEPANU ehk inimese sisemaailma ja väliskeskkonna tundliku ja selge teadvustamise protsess. Kui suudaksime valdava osa ärkveloleku ajast olla erk-salt teadlikud maailmas toimuvast, saaksime hõlpsasti lahti paljudest ängistust ja hirmu põhjustavatest pettekujutlustest, aga ka liigsest murest oma «mina» pärast.

Enamasti saab meie tähelepanu pikemat aega kõita üksnes praktiline huvi jälgitava objekti vastu. Mingile tööle pühendumisel on eesmärgiks vaimse või materiaalse hüve saavutamine. Juteldes, lugedes või jõudehetkel jalutades — ikka hoiab tähelepanu elavana mingi tarbe rahuldamisele suunatud soov. Meil on raske mõista, mis mõtet oleks välismaailma ja iseenda tundlikul seiramisel, kui see ei annaks praktilisi tulemusi. Kui mõistva tähelepanu eesmärgiks on vaid vaatlusalust mõista, kas pole see siis üksnes joogide või munkade meelelahutus liigse vaba aja sisustamiseks? Vaatleme asja lähemalt.

Kui täidame oma meele ärksa tähelepanuga kõige tajutava ning tunnetatava suhtes, hoiame teda sellega laskumast unelustesse või loidusse. Selge tähelepanu varal saavutame säärase vaimse hoiaku, mis ei lepi nähtuste pinnailmingutega, vaid püüdleb nende sügavamale tundmaõppimisele. Mõistev tähelepanu võõrutab meid eelarvamusist ja hinnanguist, et näha asju just sellistena, nagu need on. Niisiis on see tõeluse mõistmise võti. Tuhande miili pikkune teekond algab ühest sammust, kinnitab hiina vanasõna. Lähimurre kõrgemate vaimsete seisunditeni algab mõistva tähelepanu rakendamisega lihtsais asjus.

Allpool jagame üksikasjalikke juhiseid oma tundeelu ja mõttemaailma selgemaks teadvustamiseks, vaimu ja keha muutuvate seisundite eristamiseks. Virge tähelepanu muudab mõistetavaks käitumise siseajendid ning lubab just sellega vastu astuda mõningaile soovimatuile tendentsidele psüühikas. Kui teadlik meel märkab viha tärkamist iseendas, leeven-dab ta selle ägedust. Kui paneme tähele ahnuse ja himukuse teket, suudame neid meeleseisundeid tarbe korral ohjeldada. Samal kombel saame kergemini võitu ka hirmust ja kärsitu-

sesi, isegi laisklemis- ja unelemisharjumusest. Lõpuks õpetab teadlik meel mõistma pettekujutluse teket ning puhastab pilgu saamahimu, viha, hirmu ja oma «mina» vääriti mõistmise moonutustest.

Kuidas meele masinlikkust välja juurida? Budistliku psühholoogia järgi tuleks selleks kasvatada endas selgepilgulist meelt, vaimset suundumust tajutava ja tunnetatava lahtimõtestamisele ja nägemisele sellisena, nagu see on, asendades automatismid ja laisa meele vaimsed harjumused ärksa teadveloluga. Omal kohal on tähelepanu treening ja hingeseisundite eristav teadvustamine.

TUNDMATUD TUNDED

Elus me paneme tähele ja teadvustame kõike just sedavõrd, kui tähtis see meile tundub. Nüüdisaja Lääne inimesele tundub elus esmaoluline midagi kätte võita ja saavutada, kuhugi välja jõuda või keegi olla. Sotsiaalsesse võidujooksu ahvatletule on ka iseendas, oma hinges ja vaimus tähtsaim see, mis aitab edasi rühkida või edu kindlustada. Auahned plaanid kasvatavad kujutlusi, viimased seovad mõtet ja suunavad selle üha uutele pürgimustele. Tänapäeva inimene vaatab iseend ja maailma enamasti läbi hinnangute, tõlgenduste, prognooside ja arvestuste prisma. Soovidest ja ambitsioonidest haaratud meel ei pane tundeelu eriti tähele ega oska sellega arvestada. Kui näiteks mõnelt mõttessevajanud inimeselt ootamatult küsida, mida ta just sel hetkel tunneb, jääb usutletav ilmselt nõutuks. Tõenäolisim vastus on «raske öelda» või «ei midagi». Me ei teadvusta oma tundeid mitte niivõrd seetõttu, et oleme kimbatuses sobivate sõnade leidmisega, kui seepärast, et ei tunne oma tundeid.

Mõnevõrra teisiti on lood meeleoluga. Pole vist kahtlust, et peame end õnnelikuks või õnnetuks, rõõmsaks või kurvaks vastavalt valitsevale meeleolule. Meeleolu on paljude põimunud hetketunnete summa. Kuidas me end, oma edu ja välja vaateid ka ei hindaks, heistub just meeleolupeeglis selgeimini see, kuidas meis segunevad rahuldus ja lootus, uudishimu ning hirm, kibestumine, kadedus või mõni muu tunne. Igaüks meist on mõnel puhul — näiteks külalisi vastu võttes

või tähtsaks ametikõneks valmistiudes — püüdnud oma meeleolu kujundada. Ent pole just tavaline, et kellelegi turgataks pähe idee mingit meeldivat üksiktunnet kujundada, alles hoida või avardada. Hoopis pentsik oleks ette kujutada, et keegi lausa nimme mõnd negatiivset tunnet sisendaks või läbi elada sooviks (näiteks käiks tuttava luksussuvilat nimelt selleks vaatamas, et siis oma kehvas kodus kadeduses vinduda) Me oleme harjunud emotsioone pidama mitte oma elu pärisosaks, vaid otsekui selle tähtsate ettevõtmiste saatemuusikaks, sama pinnaliseks kui vahtu laineharjal, sama püsituks kui pilvi taevavarannal. Isegi kui mõned talitsematud tunded meile meelehärmi valmistavad ja teised, head ning ülendavad tunded nii kärmed on kaduma, ei taipa me enamasti midagi ette võtta, et ühtesid või teisi kuidagi juhtida. On vähe öelda, et tunded vääriksid enam tähelepanu, kui me neile oleme raatsinud osutada. Me peaksime nendega mitte üksnes rohkem arvestama, vaid võiksim neid palju enam abiks võita.

Kui me vaid oskaksime neid mõista ja õigesti kohelda! Säärased emotsionaalsed seisundid nagu hellus, igatsus, nukur, pahameel, kaastunne või vaimustus annavad tekkehetkel märku millestki erutavast, mida sõnades ja määratlustes kohmitsev aru veel ei taipa ega suuda seletada.

Juhtub sedagi, et mingi negatiivne tunne (ahistus, umbusk, antipaatia) viib meid aru keeliltlustele vaatamata säärasse hingeseisundisse, et hajub saavutatud kindlustunne mingi otsus vastu võtta või tekib kahtlus plaanisetud sammu astumise vajalikkuses. Enamasti püüame siis aktiivsust halvavavad tunded korrale kutsuda. Kuid tihti ilmneb teatud aja möödumisel, et valvsus, ebalus või usaldamatus olid omal kohal, meie aga käratasime oma tunnete truud valvekoerad lihtsalt vait

TUNDETEADVUSTUSE MEETOD

Tiibeti budistlik õpetlane Tarthang Tulku on välja töötanud meetodi, kuidas tunnete stimulatsiooni kaudu vabaneda pingetest, ammutada elujõudu ja saavutada meelerahu. Emotsioonide elavdamise meetod püüab meis avastada ja meile tagasi võita seda, mis tsivilisatsiooni survele lämbunud — looduslapse tundeelu värskest ja vitaalsust. Lähtekohaks on

meditatiivne tundeteadvustus. Pärast erinevate tunnete avastamist siirdume nende lähemale tundmaõppimisele, vabastamisele ja elavdamisele.

Tunnete eristava äratundmise ja mõistmise eeltingimuseks on lõdvestusseisund, mis eeldab lihaspingeist vabanemise järel ka hingamise avardamist ja surveseisundite kõrvaldamist organismi eri kohtades (peas, kaelas, õlgade ja turja piirkonnas jm.)

Järgnevalt kirjeldame meditatiivse tundeteadvustuse kolme järku — lõõgastumist, tunnete avardamist ja elujõu suurendamist.

Taju avardamise harjutus

Istu mugavas asendis, hinga sügavalt aeglates tempos mõned korrad sisse ja välja ning lõdvesta aegamööda kogu keha. Et pea on enam ametic kui teised kehaosad, tekib näolihastes, kaela ja õlgade piirkonnas kergesti lihaspingeid. Seetõttu tasub lõtvumist alustada samuti peast. Lõdvesta oma silmalaud, lauba- ja põselihased, lase suu lahti vajuda. Jälgi hingamise «kaasalainetamist» rinnas, kõhus, seljas, õlgades. Lõtvu täielikult — kaela, õlgade, käte, kere kaudu kuni jalgade ja varvasteni välja.

Taju nüüd oma keha raskust ja aegamisi tärkavaid soojaaistinguid. Pane tähele pulsilööke ja hingamise lainetamist kehas. Ära tõtta ega sunni end tagant. Lase lihtsalt aina uutel aistingutel ja tajudel olematusest teadusse ilmuda umbes samal kombel, nagu me pimikus fotot ilmutame või külmast kohmetuis kätes tule paistel vere käima soojendame.

Ja nüüd hakka end õrnalt ja aeglaselt masseerima. Alusta pea, põskede, näo ja kaela masseerimisest. Seejärel masseeri rinda, käsi, jalgu. Pööra tähelepanu soojus- ja surveaistingutele — need osutavad energiavoogudele keha rakkudes. Lõtvu täielikult, nautides massaaži tervendavat toimet. Pane tähele, kuidas pulss muutub kindlamaks, hingamine vabamaks ning kuidas toonus tõuseb. Masseerimist tuleks jätkata seni, kuni energiatõkestust reetvad pinged ja surved on lihastest kadunud.

Nüüd on aeg lõdvestada ka hingamine. Selleks hinga aeglaselt ja sügavalt sisse, hoia täielikus vaikuses viivuks hinge kinni ja hinga ühtlaselt aeglaselt välja. Taju energiavooge vereringes ja jälgi kehatunde muutust. Nagu värskendav kevadpäike elustab sujuv loomulik hingamine kehaenergiat ning muudab meid usaldavaks ja tundlikuks.

Kui oled pingeist vaba ja sujuva, rahuliku hingamisega, hakkab kusagilt sisemusest sinusse hoovama soojustunnet. Keha muutub virgeks, kergeks ja tühjaks. Näib, otsekui avarduks sinus miski ja sa muutud üha enam avatuks loodusele, maailmale, kosmosele. Süüvi sellesse avatustundesse, mine oma avarduva kujutlusega kaasa. Tunne end osana avatud ruumist.

Ja nüüd püüa tähele panna oma tundeenergiat. Võib-olla näib see tunne sulle natuke naljakas või leiad, et oled lausa nähtava põhjusega kõrgendatud meeleolus. Või koged midagi kerget, püsitud, õhkõrna. Usalda seda tunnet, mine sellega kaasa.

Eriti suurt väärtust evib see, et tundeteadvustuse läbi saame teadlikuks energiaimpulsside lainetamisest iseendas, taasavastame endas looduse ja muutume selle harmooniliseks osaks.

Säärane tunnete vabastamine avab ummistunud energia kanalid, organismi hoovab uut elujõudu (praanat), vaim aga muutub värskemaks ja virgemaks. Energiakulglä tōkete ja ummistuste kõrvaldamine tõstab toonust ning lubab vabaneda ka rusutusest ja hirmutundest. Kui teadlikkusele tundmustest liita hingamise, liigutuste, poosi ja miimika tunnetamine ning kogu oma vitaalsest olekust heameelt tunda, hakkame iseendas avastama üha uusi, seni kasutamata rõõmuallikaid. Mis tahes kehaline tunne — pulsilöök, sisse- ja välja-hingamine, lauliigutus või õlapöörde tajumine — annab märku meie kuuluvusest elavasse loodusse. Tundevärelus, mis saadab mingit tähelepanekut, meenutust, mõtet või kujutlust, elustab meie kehas liikvele täiendava annuse energiat. Kui õpime tundeid hellalt ja julgustavalt hoidma, märkame, kuidas mõnigi neist tõuseb päikesepõimiku piirkonda meile rõõmu valmistama.

Mingi meeldiva tunde (näiteks heameel kellegi sõbralikust suhtumisest) tekke järel tasuks sellega haakuda, lasta end tundel kaasa viia, olles selle püsimisele ja laienemisele toeks.

Mõningad tunded tekitavad lihaspingeid. Juhul kui me ei tõkesta ega salga maha oma tundeid, tekib meil märksa vähem kuhjuvaid musklipingeid. Just viimased on aga stressi põhilised saatjad ja süüdlased.

Tundeteadvustusele mõjub soodsalt kehatundlikkuse suurendamine näiteks võimlemise või ujumise läbi. Tärgav seemise soojuse taju annab märku energiateg liikumisest ja valandumisest. Pinge, surve ja valu kadumisega kaasneb keskendumiseks vajalik lõdvestus.

Tundeteadvustuse saavutamiseks ei tule endale sisendada mingeid erilisi emotsioone. Piisab sellest, kui elus kõige loomulikumal viisil tekkivaist tundeist teadlikuks saada, neid usaldada, nendega «haakuda» ja tärgavat energiavoolu jälgida. Ent see on ka peenemasse vaimumaailma sisenemine. Kui me jätkame tundlikult ja hellalt oma emotsioonide maailma uurimist, hakkab see meile kord-korralt oma uusi mõõtmegid näitama. Kogemuste lisandudes haaravad tõusvad ja vaibuvad tunded otsekui merelained meid kaasa, nii et teoks saab tõhus sisemine energeetiline massaaž.

Tundeteadvustuse kogemus on vaimse edasiliikumise selge tähis. Vahetu läbielamise vael tugevneb meis usk selsesse, et meis endas on tähendusrikas, varjatud ja seni unarusse jäänud tõelisus — avar, võimalusterikas sisemaailm, mida me oma argiaskeldusis ei malda tähele panna.

Tundeteadlikkusest on kasu ka negatiivsete emotsioonide puhul. Ilma et üritaksime mingit «taunitud» tunnet (ahnus, kadedus, viha, solvumus) alla suruda, asume seda lihtsalt tähele panema. Paneme tähele ka tekkivaid muutusi lihaspingegis, hingamise rütmis ja sügavuses. Jälgime otsekui kõrvalt (nii nagu ema vargsi jälgib oma lapse vallatusi), kuidas teatud tunne tekib, maad võtab, oma lae saavutab, aegamisi taandub ja mingiks teiseks tundevirveks üle läheb. Niiviisi kõrvalt jälgides saame teadlikuks sellest, kuivõrd meie abstraktse mõtte poolt puhtakujuliseks arvatud tundeis on koos eri nüansse, vahel vastanduvatki. Solvumusse liitub enesehaletsust, masendust või vaenu; vihaga võib kaasneda teatud lähedus- või isegi ühtekuuluvustunne. Tunnete uudistav jälgimine võtab meilt valvsuspinge, mis elus nii sageli saadab meie püüdu suunata ja juhtida (põhiosas juhitamatut) tunde-

elu. Ning paradoksaalsel moel kammitseb see iseenesest negatiivseid tundeid. Nõnda kui paku jooksev loom aeglustab kohe hoogu, kui märkab, et teda ei jälitata, minetab äärmuslik tunne teda kandva energia, kui tal lastakse lihtsalt valanduda.

SENSITIIVSUSE ARENDAMINE

Viimasel ajal läheb üha enam moodi nõidade ja sensitiivide imevõimete avastamine ja rakendamine. Zenis peetakse muide meeltevälise taju ja muude imevõimete ennatlikku (ülejäanud vaimsest arengust ettetikkuvat) arengut «mao jalgadeks». Vaimsel eneseteostamisel olevat neist sama palju abi kui roomajal jäsemeist. Märksa praktilisem oleks tegelda sensitiivsusega oma maiste meelte eristusvõime tõstmise ja täisväärsema kasutamise mõttes. Me elame liiga vähe oma nägemis-, kuulmis-, kompimis-, haistmis- ja maitsmismeele loodud maailmas. Just selles valdkonnas oleks aga võimalik ühendada tähelepanutreening meelerõõmu rohkendamise taotlusega. Toome allpool mõned psühholoogiakirjandusest pärit aistimise ja tajumise arendamise harjutused. Need kõik püüavad ühtlasi avardada meie arusaamist maailmast, luua tihedamat sidet iseenda ja looduse vahel.

Alustame helide teadvustamise harjutusega. Helidel ja häältel on teatavasti see eripära, et neil puudub selge lähtekoht — nad ümbritsevad meid kõikjal. Silm fikseerib üsna täpselt objekti suuruse, kuju ja kauguse ning kaotab pilgu teisale pöörates hetkepealt ka oma objekti. Kõrvad tajuvad hääli hoopis teisel põhimõttel: oleme paljudele kuuldavaile helidele tähelepanu fookustamata kogu aeg avatud. Kui silm õpetab meile kontsentratsiooni, siis kõrv ennemini meditatsiooni.

Loodushäälte kuulamine võib meid viia erilisse «kõiksus-meditatsiooni». Hääled ümbritsevad meid kõigest suundadest. Võime sulgeda silmad ja tunda, et oleme oma helideilma keskpunkt. Võime tajuda, kuidas erinevad helid ja nende liitumisest tekkiv helivoog kandub meisse, läbib meid, ümbritseb meid ja elustab maailma meie ümber

Helikümbulus

Järgmiseks Osho eeskujule ülesehitatud harjutuseks sobib mererand, metsalagendik või suvine aas. Seal meieni kanduvad loodushääled — linnulaul, veekohin, tuulemühin — sulavad üheks sümfooniaks, mida kuuleme tänu vaikusele iseendas ja sellest teritunud tähelepanule. Süüvi nüüd sellesse keskusse iseendas, mis on vakatanud loodusheliseid kuulama, võta kõik helid leebelt vastu, las endast mööda ja läbi kanduda ning jää seejuures ka ise vaikseks. Säärane helikümbulus lõõgastab ning äratav kokkukuuluvustunde maailmaga. Edasi tekib sul ehk tunne, et keset helidemerde säilib sinus häirimatu alge, piirkond või keskpunkt, kuhu ükski heli ei ulatu. Tekib virgutav ja veidi kummaline tunne. Näib, otsekui asuksime silmaga nähtavast sügavamas ja ühtsemas maailmas, mis haarab meid endasse, läbib meid ja jätab meid ometi iseendaks, vabaks, rahunenuks

Erinevate helide *kooskõla* toimet võib kogeda linnaväljakul või turul. Kus inimesi palju koos, seal segunevad nende kõne, hõiked ja naer, aga ka möödasõitvate autode hääled, kuskilt kostev muusika — kõik ühte — pajatama maailma rütmidest ja rahutust saginast. Võta nüüd tüünelt vastu nii kõrged kui madalad, heledad kui tumedad, meloodilised kui monotoonsed hääled ja tunneta, kuidas oled keset helikümbulust ise rahu, selgineva meelega ja toimuvast teadlik.

Siin-ja-praegu-tunnetuse edendamiseks ning tajustiimulite saamiseks sobib kasutada mitmeid argitoiminguid ja töid. Näiteks leiva lõikamisel tasuks tähele panna selle kooriku värvust ja pinna möhne ning õnarusi, nuusutada värske kääru lõhna ja kogeda selle maitseomadusi.

Seinte värvimine on neid argitegevusi, millest saab mitmeid aistingustiimuleid. Pintsliga töötades tasuks tähelepanu pingutamata hoomata, kuidas värv kandub pinnale, milliseid aistinguid tunneb maalritööd tegev käsi, ranne, õlg, keha, kuidas muutub töö tempos hingamisrütm, missugust heli teeb katmata ja värvisel pinnal liuglev pintsel, kuidas värv lõhnab.

Väga mitmekesiseid aistinguid pakub looduse rütmide jälgimine. Vaatle aias, pargis või metsas puuladvade, põõsaste ja rohu liikumist ning tee kindlaks, kui erinevas rütmis õõtsuvad, kõiguvad, liiguvad mitmesugused taimed. Pane tähele rohelise värvi erinevaid toone, valguse ja varju vaheldumist, lagendiku ja puistu ning eri taimeliikide varieerumise varjatud rütme.

MUUTUVATE MEELESEISUNDITE ERISTAMINE

Kui oma vahelduvaid meeleseisundeid õigesti mõista ja taibukalt «kohelda», võimaldavad peaaegu kõik hingeelu vormid tööd enese kallal. Enesevalitsemise kunsti omandamist tasuks alustada oma tunnete ja meele muutuste kiretust jälgimisest. Tähtsaim on mõista, milline hetkeseisund meie meeles parasjagu valitseb. Just see võimaldab näha, kuidas me kogu aeg loome enesele aina teisenevat (kujutluste-meeleolude-soovide) maailma. Oma hingeelu mõistva jälgimise eesmärk pole mitte ühtede või teiste soodsate seisundite tekitamine, vaid otsekui nägijaks saamine selle suhtes, millises psühholoogilises tõelisuses meie sisemaailma protsessid kulgevad. See tõttu ei tule ühtesid meeleseisundeid teistele eelistada, midagi ei tule ühepoolselt õigeks või vääraks, meeldivaks või vastu-meelseks hinnata.

Sisemaailma seisundite ja muutuste tundlik tähelepanemine v a b a s t a b alateadlikust ahistusest ja murest oma vaimse vormi pärast. Ühtlasi õpetab see peenemat tundlikkust ja tähelepanu ka välismaailma tunnetamiseks. Teadvelolek ehk meditatiivne enesejälgimine aitab selgusele jõuda oma tegutsemis-impulssidest, mõista tujumuutuste tausta, tundeelu vaheldumist, mõttevoogude teket ja vaibumist. See kõik võimaldab mitte üksnes enese sügavamat ja täpsemat tundmist, vaid ka kindlamat v a l i t s e m i s t.

Meele muutuste seiramine näitab, milliste kirgede, soovide ja pettekujutluste toimel tekib ägedus ja rahutus, kärsitu kiirustamine ja seesmise tasakaalu kaotus. Mõistev enesevaatlus aitab taastada hingerahu ja vabaneda toorest afektiivsusest, mis on nii hirmu kui ärevuse, kergeusklikkuse kui viha tekkepinnaks.

«Tähelepanu teadveloleku pärast» näib olevat neid budismi «avalikke saladusi», mida võib küll *ratio* abil seletada, kuid mille olemus jääb varju kõigile, kel puuduvad vastavad isiklikud kogemused. On tähendusrikas, et teadvelolekut ei peeta Ida vaimseis õpetustes mitte niivõrd intellekti või intuitsiooni arendamise vahendiks kui meeleeelstatuimaks olemisvormiks. Meele seisundite eristamise keskne abinõu — inimese sisemaailma reaalsust vastuvõttev hoiak — arendab jõudsalt ka keskendumisvõimeks tarvilikke omadusi: häirimatust, meeleselgust, tähelepanu. Järgnev katkend Mahāsatipatthāna-suutrast võiks ilmutada meeleeisundite eristamise meetodi taotlusi ja võtteid. Nagu ülal öeldud, tähtsaim on hoida meel virge kõigi meie vaimu seisundite suhtes, isegi siis, kui need tõestavad meelee kammitsust, mõtteloidust, pinnapealsust või pettekujutlustest ahistatust. (Selle suutra psühholoogilisele tõlgendusele on pühendatud üks budistliku psühholoogia tippteoseid — saksa rahvusest Sri Lanka munkõpetlase Nyānaponika teos «Geistestraining durch Achtsamkeit»). Tõlgitud tekst õpetab vahet tegema hajevil ja keskenduva meelee seisundite vahel.

«Harjutades tunnistab (teadvustab) munk lõbujanus meelee lõbujanus meeleks, isetu meelee isetuks meeleks, vihase meelee vihaseks meeleks, vihkamiseta meelee vihkamiseta meeleks, pettekujutlustes meelee pettekujutlustes meeleks, pettekujutlusteta meelee pettekujutlusteta meeleks, segase meelee segaseks meeleks, hajameelse meelee hajameelseks meeleks, arenenud meelee arenenuks, arenematu meelee arenematuks, ületatava meelee ületatavaks, ületamatu meelee ületamatuks, keskenduva meelee keskenduvaks, keskendumatu keskendumatuks, vabanenud meelee vabanenuks, vabastamata meelee vabastamatuks.»

Toodud teksti vaikselt ja valjusti lugemine on toeks meditatiivse teadveloleku seisundi esilekutsumisel.

MÕTTETEADEVUSTUSE HARJUTAMINE

Arutlev meel tõlgendab tõelisust vastavalt oma hoiakuile, ootustele ja kartustele. Ta seostab fakte ja tähelepanekuid, teeb loogilisi ja näivloogilisi järeldusi, toodab prognoose, takerdub mõttestampi ja saab maha abstraktsete üldistustega. Lisaks ta jaotab, liigitab ja hindab saadud kogemusi, naudib oma võimet arendada mõnest üksikust tõigast või tähelepanekust uudseid teooriaid. Toepoolest — arutlev meel toimib perfektse masinana, mis aina töötleb ja täiustab reaalsusest ammutatud toorainet. Arutluste maailm võib mõtlejat sel määral haarata, et hakkab asendama tõelisust ennast. Nii irdubki tõelisuse üle arutlemine aegamisi ise sellest tõelisusest.

Arutleva meelee masinlikkus väljendub mehaanilise töötlemise inertsis, mis sellisena on tõkkeks mitte

üksnes tajule ja tundeile, vaid ka intuitsioonile ja loovusele. Abiks võiks olla nende mõtteosade eristav äratundmine, mis on arutluse aluseks. Selleks järgmine harjutus.

Mõtteteadvustuse harjutus

Vaatle oma mõtteid nagu teadvuse sinitaevasse ilmuvaid pilvi. Püüa mõista, millest nad tekivad, miks püsivad, kuidas kuju muudavad ja teistega põimuvad ning viimaks silmapiirilt kaovad. Pane tähele, mis varjatud kavatsust üks või teine mõte kannab, millisest tarbest või soovist see on siginenud, mis eesmärgile näib tüürivat. Märkad pea, et suur osa mõtteid keerleb aina samade teemade, ideede ja probleemide ümber, mida kuidagi peast ei saa. Meele masinlikkuse seiskamiseks võid neist tavateemadest allpool toodud viisil endale loendi teha.

Minu argimõtete tarbetud tavateemad:

rahamured

korteri remont

enneaegsed puhkuseplaanid

kadedad mõtted edukast naabrist

tigedad mõtted ühest vihamehest

kahetsevad mõtted seoses käest lastud ärišansiga

unelemine tulevasest edust

Edaspidi, kui jälle tabad end ühel või teisel toodud teemal arutlemast, kärata oma tärgranud mõttele valjult:

«Jälle sina! Kao minema!»

Katsed vaid edasi-tagasi arutlusega kõva pähkliit pureda ei vii sihile. (*Zen*-võrdluse kohaselt on see otsekui püüd peokingades klaasmäest üles ronida või moskiito katse raudhobust hammustada.) Osa mõtetest reedab varjatud vaenu kellegi vastu. Põhjuseks võib olla tasumata pahategu, inimlik kadedus, antipaatiat, rivaali ülemängimise soov. Mõni mõte pakub lohutust äparduse korral, teine noomib nagu hääletu kohtunik vääriru teo puhul, kolmas kahetseb taga käest lastud šanssi.

Meie õnneks on mõtted üsna üürikesed, nad ei talletu enamasti isegi lühimällu ja jätavad haihtudes keskenduva meele puhtaks. Mõistev tähelepanu õonestab pinda rumalate mõtete alt. Nad kahvatuvad tühiseiks kui vesivõsud. Nad avanevad oma naiivsuses, ambitsioonikuses või tautoloogias.

Nii läheb paus mõtete vahel üha pikemaks. Esiotsa võib neis pausides nautida vaimu puhketundi, edasi erilist tunnetuse avardumist, meele virgumist ja naljakat lõbusustunnet. Veelgi enam, mõttepauside kosutava ja virgutava toime saab soodsalt ära kasutada ka pingsal mõttetööl.

TEADVELOLEKU RAKENDUS

Tõtle elutempo tingib, et me alatasa katkestame oma mõttekäiku, pidurdame tundeelamusi ja libiseme ühelt poolelt sisseelatud muljelt teisele. Nii kuhjub meie alateadvusse poolikute tõdede, väljalelamata emotsioonide ja kirevate muljete virvarr. Säärane läbitunnetamata ühikuist moodustuv mass pole kuigi käepärane aines tulevaseks meenutamiseks, lahtimõtestamiseks või töötlemiseks. Katkendlikele muljetele häälestunud meel lamendub pealiskaudseks ja mineb tundlikkuse.

Kui harjume meelepärase tunnete ja muljete saamiseks viskuma aina uute, võimalikult käepäraste ja intensiivsete stiimulite järele, tekib sellest otsekui narkootiline sõltuvus. Sellise arengu tagajärjel on paljud tänapäeva inimesed pidevas neurootilises näljas ilusate elamuste järele, kuid ise minevanud peene ilutaju, tulvil lõbujanu, kuid võimetud tundma ehtsat rõõmu ilma väliste ärritusteta. Intensiivseist välisstiimuleist saadud lühierutused ei anna arvestatavat esteetilist või tunnetuslikku rahuldust. «Moodsa vaimuelu hingeldav tempo on suures ulatuses süüdi tsiviliseeritud inimese üha suuremas pealiskaudsuses ja jämedakoelisuses ning ka iga liiki närvihaiguste kasvus,» väidab budistliku psühholoogia väljapaistvamaid esindajaid Nyanaponika. Rutakal tajumisel ja hindamisel haaratakse üksnes nähtuste esmamulje või ego-tarvete seisukohalt huvitav ning jäetakse kõrvale objekti muud olulised aspektid. Kärstus toob paratamatult kaasa teadvuse hägususe. Mõistev tähelepanu aitab meil mingit näh-

tust või objekti tajuda täpsemini kõigis selle olulistes joontes. Nõnda suurendame tunnetava teadvuse selgust.

Budistlikus praktikas rakendatakse kiirustamistõve raviks ja meeleselguse tagasivõitmiseks *viivitlevat tegutsemistem-pot*. Näiteks meditatsioonikursustel tuleb kõike, alates hommikukümb-lusest, lõunaeinest ja omavahelisest napisõnalisest suhtlemisest kuni mitmeid tunde vältavate mõtisklusharjutus-teni, teha rõhutatult tõilematus tempos. Viivitlev tempo rahus-tab uute erutuskollete januseid närvikeskusi, need taltuvad ja õpivad pisitasa keskenduma selgemate, lõpuni mõistetud muljete saamisele. Muljete lõpuni läbielamine on tulus loome-võime arendamiseks. Kui muljeil, emotsioonidel ja esmakoge-mustel lasta sel määral lõpuni kujuneda, et nad arusaadavaks muutuvad, sisenevad nad alateadvusse hõlpsasti lahtimõtes-tataval kujul. Nõnda saab neid teiste teabeühikutega seostada ja kombineerida. Hakitud ja hägused irdmuljed seevastu upuksid alateadvusse jäljetult: neid ei saaks isegi meelde tule-tada, saati siis uudsel viisil ühendada.

Nyanaponika järgi võib teadvel meele abil alateadvust elavdada ja värskendada — otsekui kobestada, nii et selle suuremad alad laseksid end tulutooval viisil uuesti teadvus-tada. Mida laiem on alateadvust teadliku tunnetusega ühen-dav sild, seda vabamalt saab «liiklus» üle selle mõlemas suu-nas kulgeda: mälu rikastab vahetut tunnetust ning värsked tajud ja mõtted omakorda alateadvust.

Teadvusel on mitu kihti, nimetame neid pealis-, eel- ja alateadvuseks. Nende suhtetoime hõlbustamise ja tihenda-misega luuakse soodus pind intuitsiooni tärkamiseks. Teadveloleku «spontaanse distsipliiniga» kodunenud meel suu-dab intuitsiooni teatud määral isegi esile kutsuda ja suunata aeglasemalt või kiiremini, valjemalt või vaiksemalt töötama. Loov fantaasia põhineb võimel saada värsked muljeid, need kinni püüda ja alateadvuses varem talletatud teabega ühen-dada. Nii saab teadvel meel *loomevõime virgutamise* vahen-diks.

Budismis peetakse tähelepanu üheks funktsiooniks «mitte-käest-libiseda-laskmist» (*apilapanata*). Nagu teada, põhineb mälu ja meeldetuletamise võime paljuski tajutava ja tunne-tatava eredusel, selgusel ja mõtestatusel, aga ka üksikute infoühikute seostamisel. Sel moel aitab teadvelolek paremale järjele ka m ä l u.

Teadveloleku abil saab välja juurida *pettekujutlusi*. Sel-leks tuleb erapooletul viisil jälgida mõni aeg objekti, mida

oleme aina harjunud ühekülgsest hindama. Kiretu pilk võib avastada selles varem varjujäänud külgi, mis näiteks ülemäära kiindunud vaatele jääb tabamatuks. Sama toimuks ka unistuste ja mälestuste terasemal tunnistamisel. Kiretu pilk kinnitaks, et me kipume end alatasa petma kaunite ettekujutustega. Toogem siinkohal nostalgiat teadvustav harjutus.

Meenuta meeldivat

Tundeküllaste mälestuste õigeks mõtestamiseks meenuta midagi erutavalt kaunist ja kordumatut oma möödani-kust ja kujutle, et see kõik on just praegu, olevikus. Näe vaimusilmas kunagisi pilte ja ela uuesti läbi kuna-gisi tundeid. Mõne minuti möödumisel korda sama mee-nutust. Märkad üllatudes, et mälestuspilt minetab oma kauneid värve, muutub kuidagi ebamääraseks ja mee-numa hakkab ka neutraalseid ja isegi negatiivseid seiku. Võid sama menetlust veel kolmaski kord korrata. Nii vabanedki tundeliiasest fantaasiaist.

Pettekujutlusist vabanemiseks võib rakendada ka kujut-lust.

Unenäokujutlus

Vaatle ärkvelolekut otsekui und. Avastad, et see on ting-lik, muutuv ja ähmane ning olulistes asjades lünklik. Püüa mitme tunni vältel tähele panna aina uusi hetki, mil lased end kaasa viia päevaunedega, vajud mõtteis olevikust meelisklusse või mälestusse ning lood ise une-näolist ainekse ellu. Leia oma tajudes liialdavaid, ilustavaid, peletavaid, müstiliseks tegevaid tendentse. Kujutle kedagi kohates või kellegagi kõneldes, et olete mõlemad unenäoolendid. Kui seda mängu õnnestunud sisseelamisega kahekesi mängida, liikudes mõnes suu-remas seltskonnas ja fikseerides teiste inimeste unenäo-list hajevilolekut, hämamist ning pettekujutlusi, võib saada veenva õppetunni sellest, kui palju on unetaolist ainet tavalises ärkvel päevas.

Keskseks pettekujutluste allikaks on «mina»-keskse meele kalduvus teadvus kõrvaldada või moonutada säärast infot, mis ähvardab kahjustada eneseaustust ja röövida enesega rahulolu. Pikemalt on sellest kirjutatud psüühiliste kaitsemehhanismide osas lk. 30. Mõistev tähelepanu lubab siseneda asjade, inimeste ja nähtuste olemusse säärase kindluse ja kartmatusega, et vaistlik ohutaju nõrgeneb ja seiskuvad ka automaatselt käivituvad kaitsemehhanismid. Enamik tõsisemaid hingehädasid on tingitud sellest, et kuskile inimese alateadvusse on tõrjutud lahendamata probleeme, komplekse, väljajelamata hirme ja tõrjutud tundeid. Teadvel meel loob ajapikku säärase hingelise tasakaalu ja mõistvustunde, et taastub omaenda probleemidele ausalt otsavaatamise julgus. Psühhoanalüüsi keeles väljendudes: teadvel meel kõrvaldab eraldava tõkke teadvuse ja alateadvuse vahelt, mistõttu seesmine ahistus ja surve nõrgeneb ning inimene võib oma masenduse või mure asjaolusid käsitleda rahulikult, asjalikul ja tervendaval moel. Sel viisil võib meditatiivne endassesüüvimine anda *hingeravi* efekti.

Samal määral kui teadvelolek vabastab meid ülalmainitud psühholoogilistest sõltuvustest, lisab ta meile valikuvabadust toimida paremas kooskõlas konkreetse olukorra ning oma huvide ja vajadustega. Näiteks suhtlemisel vabastab kõrgem tundlikkus — hea isikutaju ja peen situatsioonitunnetus — asjaosalised pidurdusest ja jäikusest ning lisab ühtaegu nii *paindlikkust*, mängurõõmu kui improvisatsiooni.

Mõistev tähelepanu aitab läbi murda meele masinlikkusest, millega koos paraneb mälu, väheneb ärevus, virgub intuitsioon ja areneb ka keskendumisvõime.

ISEOLEMISOSKUS

«Meie pole midagi, see, mis me otsime, on kõik.» Hölderlin.

Kui keegi küsib: «Kes ma olen?», unustab ta enamasti järele mõelda, mis see «mina» on.

* «Mina»-türannia * Väljaelamise viisid * Loomuseväljendus
* Puhas meel * Otsesus * Püüdetu püüdlus * Toimimatu
tegutsemine * «Taklematu» meel * Kindel usk

Tegemisest olulisem on olulise tegemine. Mitmed küsimused, mis õigel ajal või õige arusaamisega esitamata jäävad, tekitavad edaspidises elus segadust just sellega, et me ei taipa, milles on probleem. Psüühikahäirete all kannatavate inimeste pidev kasv ühiskonnas, eetiline «erosioon» ning kuritegevuse vohamine näitavad selgelt, et inimeste seesmine tasakaal on kõikuma löönud, kuid ühiskond ei teadvusta, miks see nii on.

«MINA» SUUNAV JA AHISTAV ROLL

Inimest lahutab teistest olenditest peale sõnalise mõtlemise ja kõne ka individuaalse «mina» tunnetus. Meie «mina»-käsitus sisaldab hinnangu selle kohta, kes me oleme, kelleks meid peetakse, aga ka oletuse, mis meist võiks saada, ning kõrgema ja madalama enesehinnangu kriteeriume. Lääne isik-

g



suse psühholoogia järgi on «mina»-kujundil otse juhtiv osa nii meie ellusuhtumise kui ka käitumise kujundamisel. Enesehinnang kujutab endast «mina»-hinnangute ja tõlgenduste sulamit, otsekui «hinde panemist» mingi kujuteldava skaala järgi. Oma mitmesuguste tarvete rahuldamisel arvestame vajadust säilitada teiste ja iseenda silmis piisavalt kõrge hinnang enesest ning seda võimalust mööda tõsta. Eneseaus-tus kujunebki oma «mina» vahendusel ning seetõttu oleme haiglaselt hellad info vastuvõtul, mis seab meie «mina»-käsi-tuse halba valgusse.

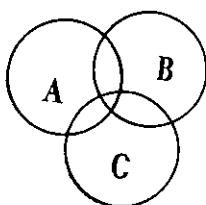
Ka tulevikuplaan koostatakse sageli «mina»-küsimuste läbitöötamise abil. Näiteks võiks kasutada järgmist küsimus-tikku.

- Kes ma olen?
- Kes ma võiksin olla?
- Kes ma peaksin olema?
- Kas teised austavad mind?
- Kas mul on mõju teistele inimestele?
- Kas ma ise austan ennast?
- Kuidas ma saaksin endast parema mulje jätta?
- Mida teha, et mind enam armastataks, austataks, arves-tataks?

Meie mõtted, järeldused, arutlused ja soovid pole «mina»-kesksed üksnes grammatiliselt. Neis eeldatakse kindlalt, et meis on olemas mingi püsiv, tähtis alge, mille määratluseks eesti keeles võiks ehk olla MINA ISE. See alge nõuab tungi-valt, et pühendaksime tema teenimisele lõviosa oma ajast ja energiast.

Me kogeme rõõmu või muret, meelerahu või rahutust oma «mina» tähtsuse ja kaitstuse kaudu. Oleme see, millisel sot-siaalse staatuse astmel arvame enese olevat ja kuhu kunagi välja loodame jõuda. Paljusid inimesi ei rahulda see, kes ollakse enda jaoks, kuni ei olda kindel, et ka teiste soodus hinnang on tagatud (teised peavad minust lugu, arvestavad minuga, on mulle kadedad)

Enesetundmine eeldab oma «mina»-käsituse olemasolu, eriti kolme põhilise omavahel seotud «mina»-kujundi — «reaal-mina», «ideaalmina» ja «peegelmina» — teadvustamist.



- A — oleviku «reaalmina»: see, kes ma tegelikult olen;
 B — «ideaalmina»: see, kes ma sooviksin olla, arvestades oma võimeid ja tingimusi;
 C — «peegelmina»: see, mida teised minust arvavad.

Isiksuse psühholoogias on välja töötatud hulk oma «mina» tundmaõppimise meetodeid. Näiteks saab kindlaks teha, kuivõrd kahe isiku mainitud «mina»-komponendid teineteisega sarnanevad ja kas ühe poole ettekujutus teise enesehinnangust vastab tõele. Nii koostööd kui sõprussuhteid edendab see, kui mõlema poole «sina»-kujutus (see, millisena teist nähakse) vastab teise «mina»-kujutlusele. Juhul kui vastastikustes hinnangutes ilmneb etteaimamatuid erinevusi, aitab see selgitada omavahelisi arusaamatusi.

Toome järgnevalt mõned omadused, mille abil mees ja naine võiksid võrrelda teineteise «mina»- ja «sina»-hinnanguid. Tabeli lahtreisse tuleks iga omaduse kohal kanda nii enese kui partneri kohta kaks hinnangut: + (iseloomulik omadus)
 — (ei ole iseloomulik omadus)

Omadused	Hinnangud	Minu enese-hinnang	Minu hinnang partnerile	Partneri oletatav enese-hinnang	Partneri oletatav hinnang minule
	1	2	3	4	5
Hellus ja tähelepanu					
Praktiline abi ja toetus					
Säästlikkus rahaasjus					
Elurõõm, optimism					
Tasakaalukus, kaine meel					

1	2	3	4	5
Vaheldusrikkus				
Anduvus				
Ettevõtlikkus				
Korralikkus, hoolsus				

Küsimustiku põhjal saame välja peilida probleemid ootustele vastamises. Näiteks kui mees ise leiab, et osutab naisele liiga vähe hellust ja tähelepanu, ning arvab, et ka naine samamoodi arvab, ja naine tõepoolest nõnda mõtlebki, siis on see mõlemale poolele teadaolev probleem. Ent kui naine arvab enese olevat elurõõmsa ja tarmuka ega aima, et mees temalt hoopis enam optimismi ja tarmukust ootab, osutab see varjatud probleemile, millele tasuks tähelepanu pühendada.

Niisiis õpetab läänelik psühholoogia oma «mina» paremini mõistma, tundlikumalt kohtlema ning paremini kohandama kaasinimeste «minadega», ent mitte eirama ega ületama. Palju radikaalsemal seisukohal ollakse budismis. Buddha õpetuse järgi on oma «mina» väärkäsitus inimliku nõmeduse ja kannatuste olulisemaid allikaid (vt. ka lk. 30—31). Individuaalne «mina», nii nagu me seda oma hinnanguis, lootustes ja kartustes määratleme, pole midagi enamat, kui vaid kujutluste kogum — hajus, püsitu, tinglik.

Budistlikes tekstides on palju juttu sellest, mis «mina» ei ole. Näiteks pole see ei kogu keha ega mõni kehaosa eraldi, ei tunne, aisting, tajus, mõte, meenutus ega ka mitte kõik need koos võetuna. Oma «mina»-kujutluste pidamine millekski püsivaks, tähtsaks ja siduvaks tähendab kahetsusväärset illusiooni ja on kaudselt peamisi kannatuste põhjusi. Ületähtsustatud individuaalne «mina» on ühtlasi hukutava maailmast eraldumise ja sellele vastandumise ajendiks.

Kohe kui meis tärkab kindel kujutelm eraldi «minast», oleme loonud ka selle «mitte-mina»-maailma, mis on meist lahus ja nimelt sellisena meie hirmu ja ebakindluse, aga ka iha ja vaenu objekt.

Legendaarne *zen*-meister Hui-neng arutles «mina» psühholoogilise tõlgenduse üle järgmiselt:

«Individuaalne «mina» on videviku mägi, väärteadmus on suur ookean, aga kired selle lained. Mürgitatud teadvus on kuri draakon; tõnts teadvus — kalad ja merikilpkonnad; illusioonid ja väärvaaetad — vaimud ja kuradid; kolm mürki — ahnus, viha, nõmedus — see on põrgu. Kui kaob individuaalne «mina», variseb videviku mägi kokku; kui väärteadmus on kõrvale heidetud, kuivab ookeani vesi iseenesest; kui kirgi välditakse, vaibuvad lained; kui mürke ja pahesid pole, upuvad kalad ja draakonid.»

«Mina»-probleemi ei saa lahendada selle pelga eitamisega. Buddha olevat vastanud küsimusele «mina» olemasolu kohta vaikimisega. Kui seejärel küsiti, kas «mina» pole olemas, vastas ta taas vaikimisega. Küsimuses pole seega mitte «mina» olematuks kuulutamine, vaid seda hõlmata püüdvate tunnete, mõtete ja kujutluste ebatõesteks tunnistamine, teisisõnu, «mina»-probleemi tõestamine nimelt selleks, et see «nullida». Ehkki meie «sise-mina» on meile armas, tuleks teda tunda teisiti, temast mõelda teisiti, teda hoida teisiti, kui oleme harjunud. Vaimse arengu põhiolemuseks pole individuaalsest iseolemisest lahtiütlemine, näiteks aktiivsest elust irdumine lihasuretamise või kõigest maisest loobuva jumala teenimise kaudu, vaid «pisi-mina» kapslist väljakasvamine ja kosmilise mittedualistliku ühtsusega liitumine.

PÕGENEMINE ENESE EEST

Paraku möödub enamiku inimeste elu oma «pisi-mina» teenistuses. Loodusest irdunud individuaalsus ja eraldatustunne toob aga psühhoanalüütikute meelest kaasa hirmu ja ängistuse. Seda nähtust on põhjalikult uurinud Erich Fromm. Tema arvamusel on tänapäeva Lääne inimene tehnika arengu, individualismi kasvu, vaimsete traditsioonide hääbumise, suurenenud valikuvabaduse ning kaubaliste inimsuhete tõttu märksa enam oma «minaga» kimpus, kui oldi varasemal ajaloo perioodidel. «Mina»-probleem teadvustub üksilduse ja võõrandumisena. Selleks et muserdavast eraldatusest ja alaväärsusest pageda, on ühiskonnas kasutusel mitmesuguseid kohanemis- ja läbilöömisviise, mis kõik kujutavad endast põgenemist seismise vabaduse ja spontaansuse eest.

Tülika vabaduse ja koormava iseolemise vastutuse vahetab välja sõltuvus mingist suunavast autoriteedist. Täisverelise loomuliku eluviisi asemele tekib kogumiskihk — soov lõputult juurde soetada kõike seda, mis kindlustab majanduslikku turvatunnet ja heaolu, aga ka staatust ja aupäistet kaasinimeste silmis. Nii kogub ja kuhjabki inimene endale pingsa tööga maist vara, tarbe- ja luksusesemeid, moekaid rõivaid, kasulikke tutvusi, värskeid mõjuvaid intiimpartnereid, teaduslikke tiitleid, kursuste diplomeid, tunnustusavaldusi, teisivõimalusi eksootilistesse maadesse ja kõikvõimalikke teisi edukuse kinnitusi mitu korda enam, kui õnneliku elu jaoks tarvis oleks.

Valikuvabaduse ja sellega kaasneva vastutuse koorem langeb õlalt, kui leppida mingi *represseeriva jõu* (partei, valitseja) ülemvõimuga. Oma individuaalsete võimete väljaarendamise probleemi kustutab meelest *konformism*, tava elada «nii nagu kõik teised inimesed». *Argiaskelduste* keerises hakkab aadete või üllaste unistuste maailm tunduma peatselt kauge ja eluvõõrana. Ka käepärased *meelelahutused* ning igapäevaste vajaduste üsna odava ja kiire rahuldamise võimalus pakub sellise elumõnu ja enesega rahulolu miinimumi, mis kirgastumiskogemuste taotlemise või oma võimete väljaarendamise sihi üldse liigseks teeb. Fromm peab seemisest vabadusest ja spontaansusest põgenemise peapõhjuseks inimese sünnipärast *eraldatust* maailmas ja ühiskonna poolt võimendatud *võõrdumist* isendast, loodusest, usust ja teistest inimestest.

Psühholoogide seas pole üksmeelt selles, mis ulatuses spontaansus on sünnipärane või omandatud. Kahtlemata mõjub «loomuse väljenduse võimele» kaasa eluviis, harjumuste kaudu kinnistatud tuhandete eelistuste ja valikute kordumine. Vaatleme näiteks, miks 40-aastane diplomeeritud insener, kahe lapse isa, väikefirma juht Arved Jalakas pole enda, abikaasa ega tuttavate meelest enam siiras, tundehe, teisisõnu: spontaanne.

Esiteks juba seetõttu, et tema rahutu meel on segaduses vastakatest soovidest ja taotlustest: auto tuleks uue vastu vahetada ja suvilaehitus lõpetada, kuid mõlema ettevõtmise jaoks ei piisa raha. Uus sihvakas sekretär tundub veetlevam kui oma naine, kuid kaks last vajavad isa. Äri edendamiseks tuleb kõvasti rügada, kuid tööle pühendumisel püsib tunne, et midagi tähtsamat jääb elus kätte saamata. Kirjandus, kunst, teater, film jääb järjest kaugemaks, võõramaks.

Teiseks sai Arved 16 koolitusaasta jooksul säärase annuse

valmistõdesid, teooriaid ja maailma seletuse õpetusi, et ta õppis allaheitlikult autoriteete uskuma. Viimased muidugi vaheldusid aegamööda.

Kolmandaks omandas ta juba instituudi komsomolitööl oskuse kanda oma tundeid reetmata olukorrale vastavaid efekteid maske. Selles vallas täiendas vilumust paarikuune praktika ühes Rootsi firmas. Hr. Jalaka näolt ei kao isegi kodus ja sõprade ringis püsiilme, mis näib vestvat edukast, arukast, otsusekindlast, kuid samas mõistvast ja meeldivast mehest.

Neljandaks valdab Jalakat taoti piinlik tunne seetõttu, et ta sattus astuma KP-sse just siis, kui aeg selleks juba ümber oli — aasta enne Gorbatšovi perestroikat. Pealegi ei andnud punane parteipilet enam sektorijuhataja kohast ühes peatselt hingusele minevas uurimisinstituudis.

Viiendaks on elu ja äri veennud hr. Jalakat selles, et edu ei too mitte niivõrd kirkas meel ja tõejanu, veel vähem aususaate kaitsmine, kui kavalus, mille lahutamatuks osaks on bluff ja faktide seadmine kasuliku nurga alla.

Kuuendaks närivad Jalakat aeg-ajalt süümepiinad seetõttu, et ta on mitmed lubadused täitmata jätnud ja mõningate inimeste usaldust kurjasti kasutanud.

Seitsmendaks on A. Jalakas üsna häiritud sellest, et mitmed õpingukaaslased on elus temast palju kaugemale jõudnud, otsekui meenutamaks Jalakale tema enda karjääri küündimatust. Ei saa öelda, et ta oleks oma noorukieas närivalt esiletikkuva alaväärsustunde ületanud. See kidub kuskil alateadvuses visalt edasi.

Pole kerge olla vaba ja vahetu, kui hinges heitlevad vastakad soovid ning aru on hajeval kärsitust püüdest neid rahuldada. Kui siirast tegu vaadelda kevadsoojuses seemnest võrsuva iduna, millel pole «kavatsusi», siis kasu arvestav toiming on kui hiiliv varas, kes öö hõlmas püüab valveta unustatud aaret endale kahmata.

LOOMUSE VÄLJENDAMINE

Frommi arvates eelistab meie ajastu inimene jätkuvalt vastutustunde ja täiusliku «ise»-olemise väärtustele enesest välja-poole elamise mugavamaid teid. Seevastu *zenis* seatakse inimese loomuse vaba ja vahetu väljendamine tähtsaimaks väärtuseks. Iga asi on «õige» ja «omal kohal» just säära sena, nagu ta on. Nõndasus (*tathata*) ongi asjade, nähtuste ja olendite olemisõiguse alus. Kõrge kuusk on täiuslik kõrge kuusena ning samblasitikas elab täiuslikult just samblasitikan. Loomulik olek pole linnule, taimele või kivile mingi probleem. Miks siis inimesele?

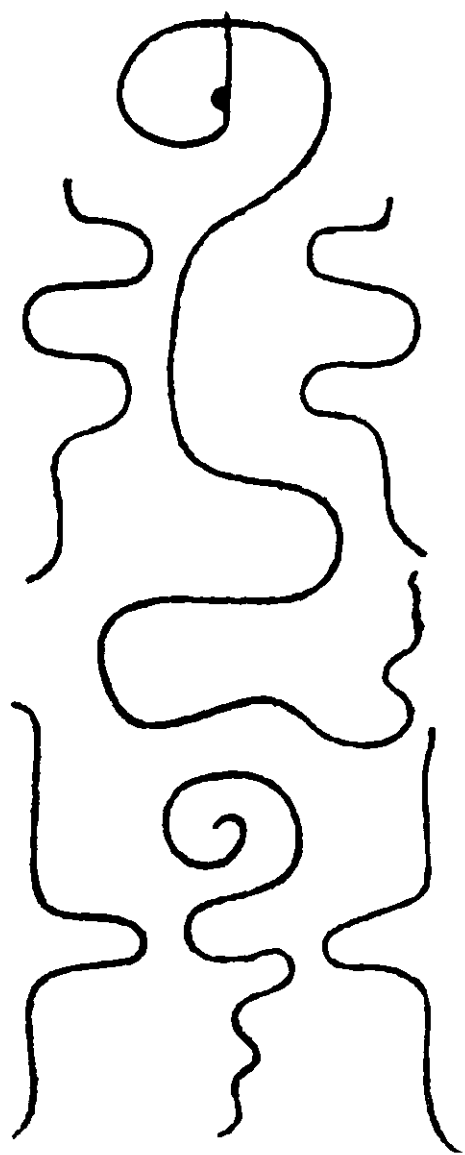
Inimene kindlustab oma «mina» jõukuse, kuulsuse ja ühiskondliku positsiooniga, et enese silmis ka midagi olla. Kirjanikud, kunstnikud ja näitlejad näevad hulga aastaid vaeva, et tehnilise meisterlikkuse kaudu jõuda siira «ise»-olemiseni. Ometigi tuleb tippsaavutusi nii elus kui kunstis harva ette.

Miks on loomulik, vahetu olek ja suhtlemisviis nüüdisaja inimeste seas nii erandlik?

5.—6. eluaastani kütkestavad peaaegu kõik lapsed oma loomutruuduse ja ehtsusega. Kooli ja elukooli läbides asendub see loomulik usaldus ja vahenditus vaistliku enesevarjamise, teeskluse ja alateadliku pinge.

Humanistlik psühholoogia peab vaba, loomulikku olekut ehk spontaansust küpse, arenenud isiksuse põhiomaduseks. *Zeni* «otsene loomuse väljendamine» vastab enam-vähem humanistliku psühholoogia kõrgelt hinnatud spontaansusele. Spontaansus on meie argipäevase hea enesetunde alus, kuid ka paindliku ja vilka keskenduva meele kandev jõud. Argielus ei ole meil mahti algse loomuse väljendamist vääriliselt hinnata. Näeme probleemi hoopis muus, tunnustame ja tähtsustame hoopis teisi asju: soetame varandust, loome prestiižseid ja kasulikke suhteid, ihaldame kuulsust, otsime turvatunnet, ootame hellust ja armastust ning muretseme oma hingerahu pärast. Ning kui keegi murede või pettumuste tõttu ahistust tunneb, ei hakka ta kurtma: «Olen minetanud tunde-siiruse» või «Kuidagi ei oska «mina ise» olla». (Sellest kõnelevad niigi tema ilme, hääli ja liigutused.)

Näib, et elurõõmu puudumine tuleneb palju sagedamini allasurutud spontaansusest kui täbaraist välisoludest. Sealjuures kulgeb mitmete muserdatud inimeste elu varanduslikult kindlustatud oludes, hea tervise juures keset mõistvaid ja



h

tähelepanelikke inimesi. Meenub A. Lincolni ütlus: «Enamik inimesi on täpselt nii õnnelikud, kui õnnelikud nad on otsustanud olla.»

Zeni järgi on algse loomuse kirkaimaks tunnuseks siiras, *puhas meel*. «Mina»-kontrollist vabanenu võib kõrvalseisjale näida ebaloomulikult muretu. Teda ei näi üldse ahistavat mure homse pärast ega see, kuidas on lood tema pangaarvega, kas ta on kuulus või tundmatu, esileküündivate vaimuannetega või vaimselt keskpärane. Kui «mina» on vaigistatud, kahaneb ka kadedus, vähenevad süümemured, taandub ka vajadus petta end kõiksugu eneseõigustuste, väljavabanduste ja ettekäänetega. Isegi vastakate kirgede lepitamine läheb libedamalt. Puhta meelega inimene on aval, vastuvõtlik, südamlilik. Tal pole enam tähtis näida targem, kenam ja tublim, kui ta just on. Pole tarvis oma loomust eriliselt esile tõsta ega varjata, endast tekkivat muljet ilustada või parandada. Säärane seisund annab seesmise julguse mõelda omi mõtteid ja elada oma tundeis ja kujutlusis. Just sellises seisundis kunstnik, luuletaja või näitleja on «ehe». Tervikolen-dina elav, suhtlev ja töötav isik ei kaota energiat ja vaimu-jõudu seesmistele vastuolude lepitamiseks. See toetab ka enese-usaldust, teritab tähelepanu ja lisab keskendumisvõimet.

Paraku teeb puhtas meeles oleku vaevaliseks just leppimatus iseendaga, unistus olla keegi kaunim, targem, jõukam ja tarmukam «teine» Kui «just praegu ja siinsamas» suuta olla vaba, usaldav ja vahenditu, kaoks hirm eesseisva pärast. Seevastu soov ükskõik mil moel tulevikus mingile standardile vastata äratab kohe kujutluse praegusest ebatäiuslikkusest ning tõstatab mitmeid kahtlevaid küsimusi *à la* Kas püsin vormis? Kas tulen toime?, Mis minust mõeldakse, kui olen saamatu ega saa hakkama?

Need ja kõik teised oma «minast» lähtuvad tarbetud küsimused lakkavad, kui lihtsalt kulgeda oma teed. Selgemini on seda olemisviisi kirjeldanud taoismi klassik Zhuangzi: «Muistsete aegade tõeline inimene ei kiindunud ellu ega põlanud surma; ta ei rõõmustanud oma (ilmale) tuleku üle ega tõrjunud elust lahkumisel; kiretult jättis ta selle maailma ja kiretult saabus sellesse, ja ongi kõik. Sellise inimese süda on vaba (tunnetest), käitumine talitsetud, nagu avameelne. Vahel on ta vilu nagu sügis, vahel soe nagu kevad; rõõm ja viha vahelduvad temas nii nagu (vahelduvad) neli aastaaega, ta kohaneb asjadega ja keegi ei tunne tema (võimaluste) piire.»

ESIALGNE LOOMUS

Zen julgustab oma esialgset loomust täielikult usaldama ja otse õilistab seda. Mis võiks mõtisklustesse süüvi-
jat enam aidata kui vankumatu usk, et meie argipäevane
meel ongi budameel, meie ürgne loomus on budaloo-
mus. Tuleb uskuda vaid üht, seda, et kõigis inimestes on pii-
sav annus kirkastuvat alget. Teisisõnu: uneluses on täiusliku
virgumise võimalus, hajevil olekus keskendumine ja muretse-
mises meelerahusse vaibumine, ringiekslemises koju saabu-
mine. Loomuse avaldamise esimene ja ainus alaline takistus
on see, et ei suudeta usaldada oma «MINA ISET» oma loo-
muse hoolde. Kui end usaldataks, laabuksid paljud ettevõt-
mised hõlpsamalt. Täiuslik eneseusaldamine ei eelda *zeni*
järgi midagi enam kui kirkastumisalge uskumist iseendas.
Mis me ka ei teeks, alati toimib meis kaasa meie budaloo-
mus ehk kirkastumisteel olev alge. Loomuse avaldamine on
otsekui olematusest ellusünd: iga hetk on tähendusrikkalt uus
ja eriline. Vanad meistrid väljendasid seda mõtet nõnda:
tühjusest sünnib imeline olemasolu.

Loomulik olek püsib neis, kelles pole siduvaid kavatsusi
ega piiravaid ideaale. Kirkastumiskogemus tekib siis sama
loomulikult nagu üläseõis avaneb maihommikul või läätse-
kaun praksatab lahti juulikuu päeval.

Zeni eredamaid avaldusi on puhta meele vahetu mõistmis-
ja reageerimisviis, mida iseloomustab siirus. Juhul kui ini-
mene ei takerdu teoreetilistesse targutustesse, on pimestamata
autoriteetide arvamustest ja julge väljendama oma ehtsat
nägemust, on tal häid eeldusi olla otsekohene. Arvukad mon-
dod (õpetlik küsimus—vastus; tihti õpetaja ja õpilase dialoogi
vormis) kirjeldavad arutlusisse takerdumata otsekohese meele
elegantset üleolekut tavamõtlemisest.

VIIS MONDOD

1. **Millest magusus?** Ken-O sõi koos oma õpilase Men-Zaniga
melonit. Järsku küsis meister: «Ütle mulle, millest tuleb kõik
see magusus!» «Miks mitte,» naeratas Men-Zan ja vastas
otsemaid: «See on põhjuse ja tagajärje seos.» «Häh, külm

loogika.» «Kui nii,» vastas Men-Zan, «millest siis?» «Just sellesamast «millest» endast.»

(Ken-O osutas toodud loos sellele, et üksühene seos kehtib vaid selle otsija meeles.)

2. **Tass teed.** Joshu küsis kord uustulnukalt: «Oled sa siin ka varem viibinud?» «Jah, õpetaja,» vastas munk. «Joogem tass teed!» Veidi hiljem tuli teine munk. Joshu esitas sama küsimuse. «Ma ei ole siin iialgi varem viibinud, õpetaja.» «Joogem tass teed!» Hiljem küsis Insu meistritl: «Millega seletada, et sa ühtviisi palud juua tassi teed, sõltumata munga vastusest?» Vana õpetaja hüüatas: «Oo Insu!» «Jah, õpetaja,» vastas viimane, mispeale Joshu ütles: «Joogem tass teed.»

(Mondo üks tõlgendusi: Joshu virgutas Insu arutlevat meelt mõistma asjade põhiolemust, mis väljendub kõikevaldavas samasuses.)

3. **Budismi sisu.** «Mis on budismi põhiprintsiip,» küsis Seibei. «Oota, kui siin kedagi lähedal pole, siis ma ütlen sulle,» vastas Suibi. Veidi hiljem Seibei kordas küsimust, öeldes: «Nüüd pole kedagi lähedal. Palun valgusta mind.» Suibi tõusis oma toolilt, viipas küsija endaga kaasa bambuse-salusse, kuid ei lausunud sõnagi. Kui viimane ikka peale käis, sosistas Suibi: «Kui kõrged on siin need bambused ja kui madalad need seal.»

(Selles mondös reedab Suibi Seibeile budismi põhiolemuse, milleks on meele siirus: võime mõista tõelisust lihtsalt ja loomulikult.)

4. **Mida käes pole, see tuleb ära visata.** Munk küsis Joshult: «Mis sa ütleksid, kui tuleksin su juurde ilma milletagi?»

Joshu sõnas: «Viska see maha!»

Munk ajas vastu: «Ütlesin ju, et mul pole midagi maha visata.»

«Kui nii, siis kannu seda edasi,» oli Joshu vastus.

(Joshu osutab vajadusele vabaneda ka *zeni* meele tühjendamise taotlusest.)

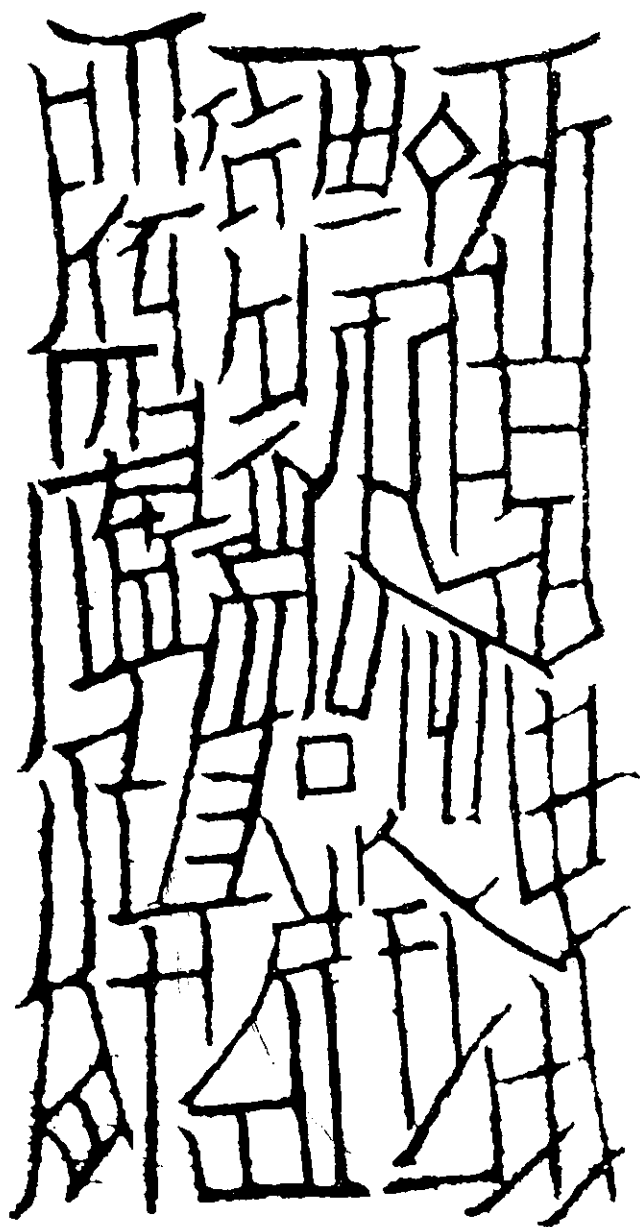
5. **«Kvots».** Bokushu küsis mungalt, kus too on elanud. Seepeale häälitsetes munk «kvots». «Väga hea, et lasid kuuldavale «kvotsi»,» ütles Bokushu. Selle peale laskis munk kuuldavale veel ühe häälituse, seekord valjema. «Oo, sa oled helde,» sõnas Bokushu. «Aga ütle mulle, mis juhtub kolmanda ja neljanda järel.» Munk vaikis hämmeldunult. «Kõlupea,» ütles Bokushu ja andis talle tugeva hoobi.

(Kui sõnad ei aita, võib mõnikord meistri mõjuv obadus peletada meele masinlikkust.)

Siiralt sirgjoonelise käitumise eeldusteks on võime vaadelda maailm selliseks, nagu ta on, ning toimida «puhta meelega». Näha tõelust «otse» loob hea aluse ka selleks, et mõelda, jutelda, toimida ja töötada *zen*-mõistes siiralt. Mis tähendab näha tõelust «otse»? Mitte sugugi nähtusi, inimesi, asju või olukordi «läbi nägeva» takseerivalt täpset või peeni detaile eristavat nägemisviisi. Vahenditus ei olene üldsegi mitte taju kvaliteedist selle füsioloogilistes näitustes. Olulisem on saavutada vaimne hoiak, mis lubab «raiuda läbi» kõik väärtustavad, hindavad, moraliseerivad, kataloogivad moonded, mis meie pilku võiksid segada. Näha tõelisust vahetult tähendab loobumist nii sentimentalismist kui nostalgias, lahtiütlemist kainest kasujahist, aga ka romantilisest unelemisest. Tundeliste moonutuste väljajuurimiseks peaks tarbe korral oskama elu tõelisust vaadelda säärase otsustavusega, mis kõhklematult kõrvaldab nii «ilusad» kui «hirmsad» moonded. Säärast hoiakut on *zenis* võrreldud mehega, kes valvab oma peegelselget tühja meelt, paljastatud mõök käes. Kes ka ei ilmuks — olgu see Buddha või deemon —, tuleb ilmuv kuju otsekohe halja mõõgaga läbi raiuda.

Ärgast teadvelolekut ihaldavad inimesed kipuvad oma tee hakul tõelisust poetiseerima. Kõik tavaline muutub tavatult tähendusrikkaks, ülevaks. *Zenis* kirjeldatakse seda «mägede ja jõgede» näitega. Kui enne vaimseid püüdlusi paistsid jõed nagu jõed ikka ja mäed nagu mäed kunagi, siis vaimsele arenguteele suunduja pilgus pole mäed enam mäed ja jõed pole enam jõed. Kõik on «tavatult erinev». Praktika edenedes muutub suhtumine nii iseendasse kui maailma ning ajapikku süveneb äratundmine, et tõelisust ei tule otsida mingist dooktriinist ega eritreeningust, ei kuulsa guru jalajälgedest ega lihasuretamisest, vaid oskuses näha asju lihtsalt ja loomulikult. Nii heidetakse lõpuks kõrvale ka kõik tõelust eriliseks ja tähendusrikkaks kujundavad vaated ning mäed on jälle mäed, jõed aga jälle jõed. Ainult et see ei-midagi-erilist-tunne on küpse isiksuse vaateviis.

i



PEREMEHETUNNE

Zen rõhutab vajadust olla kõigis ettevõtmistes olukorra peremees.

Rinzai teeb vahet kolme eluhoiaku ja suhtlemisviisi vahel.

1. Peremees lävivib võõraga. Omas kodus enesekindel ja otsekohene keskenduv isik suhtleb ebaleva ja hämmingus võõrsil viibijaga.

2. Võõras suhtleb võõraga: kumbki ei taba olukorda ega tunne ennast nagu «kodus»

3. Peremees kohtab peremeest. Mõlemad tunnevad teineteise kohe ära nagu kaks varast öisel tänaval. Olukorda tajudes piisab neil teineteise mõistmiseks tihti poolest sõnast.

Täiusliku eneseusalduse näiteks võiks tuua V sajandil elanud budistliku õpetaja Tao-tsengi «Kõne kividele». Tema elu ajal ei tunnustatud Hiinas veel kõigi asjade ja olendite budaloomust. Kuigi Tao-tseng oli selles kaljukindlalt veendunud, ei leidnud tema katsed seda teistelegi kuulutada inimeste hulgas vastukaja. Isehakanud usu-uutjat pilgati ja hurjutati, kuid see ei kandnud vilja: väsimatult kordas Tao-tseng, et kõik olendid on buddha-loomusega. Viimaks aeti ta oma veendumuste pärast kogudusest minema. Mees usaldas oma tunnetust sedavõrd, et asus nüüd jutlusi pidama kividele väljal. Ta kõne olevat olnud nii sütitav, et kivid hakanud talle täieliku nõusoleku märgiks noogutama. (Aastaid hiljem märkis küll üks teine *zen*-meister, et kivid noogutanud seal väljal juba ammu enne seda, kui keegi nendega kõnelust alustas .)

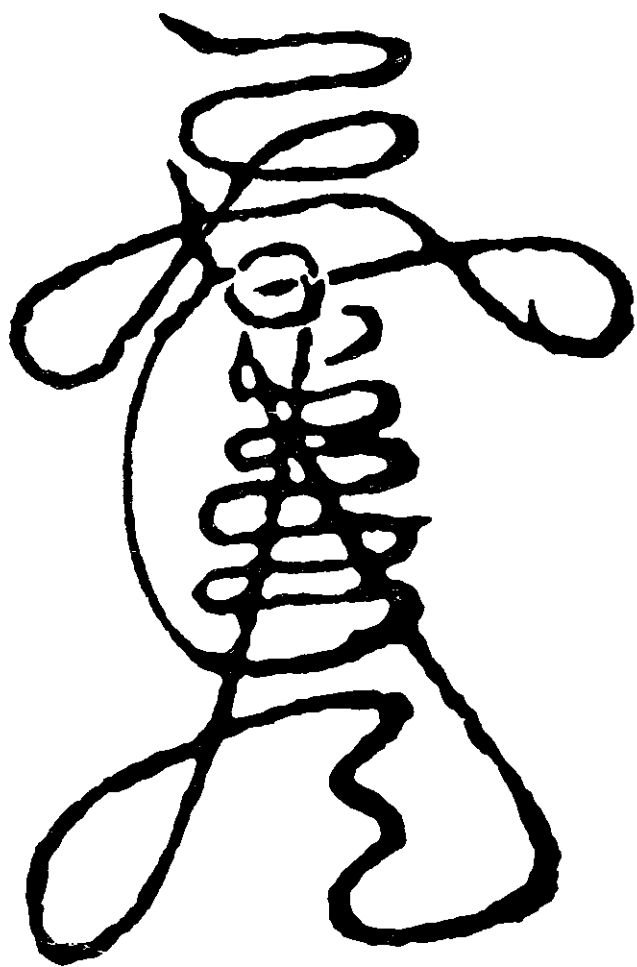
VÄLJENDUSKUNST

Puhta meele siirus on ereda kunstilise väljenduse leidnud jaapani tušimaalinguis (*sumie*). *Sumie*-pilti on võimatu üle maalida nii nagu õlimaalingut. Iga pintslipuudutus jääb paberile, iga kujutis säilib just sellisena, nagu see esimese pintslitõmbega sündis. Selle žanri harrastamine võib teoks saada vaid suure seesmise keskendumise tingimustes, ainsa lõpuni mineva spontaanse eneseväljenduse aktina. *Sumie*-meistrid kasutavad

meele täiusliku keskendumise saavutamiseks erilist psühholoogilist ettevalmistust. Tasakaalukas olek, täpsed mõdetud liigutused, meditatsioonipoos ning maalivahendite valmispanek loovad aste-astmelt üha suurema sisseelamise eesiseivaks tööks. Kui süvenemisaste on täiuslik, sünnib pilt hoogsalt ja kiiresti, otsekui üheainsa spontaanse puhangu väel. Samas vaimus keskendumisrituaal leiab aset ka jaapani teetsere-moonias.

Sumie-maali tehnikas peegeldub midagi õpetlikku ka meie argielule. Oleme alatasa räpakad, tegutseme ja väljendume, kuidas juhtub, ning otsustame mitmed asjad ülepeakaela, sest loodame vead ja möödalaskmised tulevikus parandada. Kuid väljaöeldud sõna enam kinni ei püüa ning tehtud tegu ei saa tagasi võtta. Parim otsuse väljendus — tegu — peegeldab otsekui *sumie*-maal keskendunud meele ehtsat eneseavaldust. Teisest küljest oleks vääritu teo või rohmaka eneseväljenduse ajal valvele piitsutatud enesekontroll veel hullem minnalaskmisest — see rõõviks ju väljendusliku vahendituse. Probleem on üpris eluline. Lk. 131—132 püüame anda soovitusi häbelikule suhtlejale, keda just seda laadi dilemma kimbutab. Humanistlik psühholoogia rõhutab nn. tingimatu ja pideva enese-austamise põhimõtet. Kui me tõepoolest end austame, suudame oma teod hõlpsamini kujundada ennast austava isiku vääriliseks. Tähtis on hoida ülalkirjeldatud peremehetunne endas kogu aeg kindel ja elav. Kes kord tunneb end väär-rika härrana, kuid samas taas vääritu sulasena, õõnestab ise oma enesekindluse alust

Püsiv mure oma individuaalsuse või originaalsuse pärast näitab, et inimene on eksiarutluse lõksus. Sest kõik, mis me iganes teeme, on paratamatult ja ainult meie loomuse avaldus. Tunded, mõtted, žestid, teod, aga ka kahtlused, otsused, leidlikud ideed ja tobedused, unelemine ja hirmutundmine, kõne ja vaikimine, teadvustatud tegu ja automaatne toiming — kõik on tingimata ja vältimatult meie loomuseväljenduse aktid. Neid pole mõtet hinnata, valvata, kontrollida, heaks kiita või maha laita. Paremini, kui kõik läheb iseenesest — kaalutlemata, muretsemata. Oleks tark mitte üritada teha midagi tähelepanuväärset, tunnustust ja kadedust pälvivat. Ühe *zen*-meistri ütlust mööda: «Kui te ei püüa teha midagi erilist, te ehk teetegi midagi erilist.» Sellest on allpool pikemalt juttu. Kes ma olen? Kellena näin? Kuidas näida tublim ja targem? Need iseenesest normaalsed küsimused lakkavad sellel, kes otsese loomuse avaldumise rada sammub. Kui ilma koormava mis-



i

ma-sellest-saan-mõtteta lihtsalt teha oma tegu, täita oma rolli, taanduvad kohuse, au, tunnustuse või saatuse pärast muretsevad mõtted, mis keskendumiskunsti omandajale muidu takistuseks on.

Siira meele omandamiseks pole vaja lugeda tarku raamatuid ega vaeva näha kestvate harjutustega. Kõik algab vajadusest lahti saada rabadast, korratust, edevast, teesklevast ja kenitlevast olemisviisist.

Endastki mõista on kõhklusi kõrvaldav sirgjoonelisus olnud kesksel kohal Ida võitluskunstis. Väljendid nagu kõhklematu edasimine (modži), peegeldav meel, leegitsev otsustavus või loodusomane tegutsemine (mu kju) räägivad ise enda eest.

Sellises seisundis saab teoks iseeneslik keskendumine, mis sageli ongi kõige loomulikum vastukaja toimuvale ning paindlik kohanemine muutuvate oludega.

Siiras meel — see on looduse, loomulikkuse vabanemine endas. Toogem täiusliku otsekohesuse kohta veel paar zenis sageli kasutatud võrdlust. Kui tuul puhub, siis põõsad painduvad. Kui tõrvikut tonksata, siis sädemed lendavad. Põõsas ei arutle, kas koolduda tuuleiilis või mitte, tõrvikult paiskuvad sädemed ei kaalutle, mis suunas õhku lennata, nad lihtsalt vastavad löögile. Samal kombel muutuvad ka sügava mõistmise ja meelerahu seisundis viibiva isiku teod siiraks ja otseseks.

PÜÜUTU PÜÜDLUS

Kas soovid teevad meid õnnelikuks või õnnetuks? Igaüks vist vastaks: kui täituvad, siis õnnelikuks. Paljud soovid paraku ei täitu. Mõned soovid toovad muret ja õnnetust. Õnnega koos on see mees, kellel on just nii palju soove kui nende täitmise võimalusi. Ent kuidas on soovimatusega? Kas soovimatus teeb meid õnnetuks või õnnelikuks? Ilmselt ei selleks ega teiseks, ent häirimatuks ja rahulikuks igatahes. Kui meeles pole siduvaid soove, on meel tüüne, ergas ja vastuvõtlik. Ent mis juhtub siis, kui meie tungivaks sooviks saab soovimatus? Mis tee võiks viia siduvaist soovidest vabanemisele, ilma et vabanemissoov meid uuesti ei seoks? Marcus Aurelius teeb vahet kellegi vajamise ja sellest kellestki puudust tund

mise vahel. Kuidas osata palju vajada ja vaid vähesest puudust tunda? Neid küsimusi on laiemalt valgustatud *zenis* nn. püütu püüdluse seisundi kirjeldamisel.

Kramplik püüd midagi saada või saavutada tekitab meis mitte üksnes millestki ilmaoleku rusuva tunde, vaid üha kindlama arusaama, et see «miski» on eriti raskesti kättesaadav. See näib kehtivat äris ja armastuses, aga ka vaimsetes püudlustes. Näib, nagu oleks meie soovide «tungiv tingimatus» pöördvõrdeline nende täitmise tingimustega. Raskeim on pävida selle armastust, kellesse oled kõrvuni armunud. Luulevõistluse kopsakas auhind ei inspireeri veel kaunist sonetti kirjutama. Püüd olla lõtv ja loomulik viib enamasti pingesse ja sunnitud olekusse.

Tuntud *zen*-pilt kujutab nirvaanasse püüdlejat eesli seljas ringiratsutava mehena, kes kõigile kuulutab, et tema eesel on kaduma läinud. Üks teine võrdlus vaatleb spontaansuse saavutamise teadlikku katset vargale järelekarjumisena, et see varanduse tagasi annaks.

Ka püüd midagi püsivana hoida toob muutused seda kiiremini silme ette. Lill närbub, kui me seda kaua pihus hoiame, lind lõpetab laulu, kui tema pesa poole hiilime, «Lambada» läheb läägeks, kui selle rütmis ülepäeva jõnksutada. Noored püüavad võimalikult kiiresti täiskasvanuks saada, kuid iseisvus tuleb lausa teosammul. Vana inimene ihkaks kaunist kevadet või suve kõigest väest kohal hoida, kuid aastad lendavad aina kiiremini.

Siduv püüd ahistab ka loovust. Seetõttu jääb palju välja-paistva kunstiaandega eksamikrambis noori kõrgkoolide uste taha. Sel põhjusel on näidendi peaproovid enamasti esietendustest spontaansemad. Sellepärast kipuvad kõiksugu kirjan-dus- ja luulevõistlused, aga ka taidlusülevaatused ja -konkur-sid andma üpris kesist saaki. Aastaid tagasi, elu esimesel Kesk-Aasia-reisil, sattusin Buhhaaras Kaliani minareti all kuulma kohalikke tadžiki pillimehi, kes vaimustava kaasaela-misega oma lustiks näisid musitseerivat. Järgmisel päeval sattusin rahvamuusikute festivalile, kus sama rahvapilliian-sambel esitas võistluse raames taas õhtuse kava. Kogu lumm oli korraga haihtunud — laval taidlesid vaid püüdluskrambis algajad!

Ka hingeravist võib leida paralleeli ülipüüdliku soovi pärs-sivast toimest. Austria psühhoterapeut, logoteraapia rajaja V Frankl leiab, et kramplik püüd terve olla just surubki neu-roosihaige tema sümptomite vangi. Püüd mitte kogelda süven-

dab seda kõnepuuet veelgi. Unehäirete all vaevleja pingutused õhtul kiiresti uinuda erutavad ta tihti poole ööni unetuses vintsklema. Häbelik nooruk, kes pelgab seltskonnas punastada, lõõb kohe üleni õhetama, kui talle ta nõrkus jälle meelde tuleb.

Nõnda ei jää ka hingerahu nendega, kes püüavad muret maksku mis maksab vältida. Miljonärivõsukeste elu tundub tihti tühi, kuna neilt on võetud elumurede võitmise rõõm. Enamasti poeb kartus sügavamale naha alla, kui püüame hirmust üle olla. Ning allasurutud viha, nagu eespool osutasime, kasvab üle iseloomu tigiduseks või vimmaks kellegi vastu.

Mis aga puutub teadmiste ja kogemuste hankimise püüdu, siis siingi annab ülepingutus tagasilöögi. Mõnigi dissertant jääb ülipüüdlikult kogutud empiirilise materjalimäe ees nii nõutuks, et väitekiri ei taha ka kümne aastaga kaante vahele saada.

Enesetunnetuse püüdu hoiab enamasti vaos vaistlik tõrje. Paljud kaitsemehhanismid ekraniseerivad meie eest suure hulga meie kohta käivat tõde. Juhul kui see kõik korraga teadvusse jõuaks, võiks mõnigi meeleheitest endale otsa peale teha.

Ka püüd kõik hämarusse ja varju jääv mõistuse valgele tuua pole ohutu. S. Freudi järgi satub oma elu mõtte üle juurdlev inimene mitte üksnes ummikusse, vaid ka eksistent-siaalseste kahtluste küüsi: raske on sel korral vältida lõpp-järeldust — mõttetu. Kui armunud võtaksid analüüsida, miks nad oma partnerisse kiindunud on, jääksid paljud lapsed sündimata. Tundub, nagu oleks mõneski elulises küsimuses tark mitte targutada ja liiga palju pärida «miks», «kuidas», «mil-leks», «kunas».

Miks siis ülipüüdlik ponnistus inimest pärsib? Uheks põh-juseks on ahistava enesekontrolli käigus lämmatatud spon-taansus ehk puhas meel. Suunav ja kontrolliv enesesund ahis-tab seesmise vabaduse, rõõvib isiksusliku võlu, tõkestab loo-meande ja utsitab liikvele just need pahad jõud (viha, ärevus, hirm, krambisolek), mida tahetakse kõigest väest takis-tada. Ülekamandatud ja -kontrollitud vaimu saab küll muuta tuimaks ja kuulekaks, kuid peenetundelisuse minetamise hin-naga. Teiseks takistavaks teguriks on negatiivne sisendus — probleemi loomine selle määratlemisest. Kogeleja komistab veel enam, kui näeb oma kõnedefektis suhtlemistõket. Uje suhtleja ei oska oma kätega enam midagi peale hakata, kui

ta häbelikkus talle probleemiks teadvustub. Negatiivne mõtlemine kahandab eneseusaldust ja otsekui halvab väljendusvõime. Püüd millestki hoiduda, midagi iga hinna eest vältida, äratab puhuti kuskil sisemas kiusu toimida just vastupidi. Tuntud näide: püüa kaks minutit mitte mõelda kollasele kaelkirjakule!

Kuidas ülipüüdlikkust üle kavaldada? Vaimne täiustumine, näiteks keskendumiskunsti õping, ei saa edasi püüdmata kõne allagi tulla. *Zen*-meistrid võrdlevad keskendumise ja meditatsiooni harjutamist jalgrattasõiduga: selleks et sadulas püsida, tuleb lakkamatult edasi vändata. Teisalt kinnistab just täiustumissoovi endas kandmine enda ebatäiuslikkuse kujutluse koos eespool mainitud puudustega.

Mida ette võtta? Kuidas olla püüdlik ilma üle püüdmata? Aitaks kas või see, kui pealetükkiv soov kõrvale lükata ja millelegi muule tähtsale mõelda. Jälgivast enesekontrollist loobumine taastaks kaotatud spontaansuse, ihast irdumine tooks aga tihti soovobjekti iseenesest käeulatusse. Kui lakkab näriv mure toimetulemise pärast, on paljude asjadega hõlpsam toime tulla. Täbarast olukorrast leitakse sageli kohe väljapääs, kui oma seisundit enam üle ei dramatiseerita. Probleem tekib sellest, et siduv soov toob kaasa meelega tarbetu «tõsimeelsuse». See võib otse ahistavaks muutuda, kui tahetakse mingist hingehädast lahti saada. Psühhoteraapias on kasutusel eriline neuroosiravi võte, mis seisneb krampliku terve-olemise-püüde naeruvääristamises. Toome näite. Kord jutles tohter V. Frankl patsiendiga, kelle neuroos avaldus käte värisemises. Tohter otsustas avada asja koomilise külje ning tegi, nagu hakkaksid ka tal endal käed värisema. Seejuures pani ta patsiendile ette hakata kahekesi võidu käsi väristama. Olukord paistis patsiendile niivõrd naljakas, et ta peatselt lausa vappus naerust, pinge alanes ning käteväärin kadus jäljetult. Samal kombel võib unepuuduses vaevleja üritada võimalikult kaua üleval istuda (kuni silmad vägisi kinni vajuvad). Impotentsuse pärast mures olev mees võiks aga püüda pornoajakirja paljaid kaunitare vaadates kõik seksimpulsid eemale tõrjuda — veendumaks, et need on tal kindlalt olemas.

NIRVAANAIHALUS ONGI SANSAARA

Kramplik püüd väljendab soovi midagi ihaldusväärset saavutada või vastumeelset vältida. See näitab õigupoolest meie väärade eluhoiakut, millest saab alguse maailma jaotamine heaks ja halvaks. Siitsamast saavad uut toitu ka rahulolematus ja pinge, ahnus ja viha, kadedus ja kiivus, segadus ja meeleheide. Sellest momendist, kui vabanemine või kirgastumine saavad soovobjektiks, toovad nad kaasa uue kannatuseallika. Täiusliku kirgastumise soov — nirvaanaihalus — ongi *sansaara* (kannatused), kinnitab *zen*.

Õnn ja masendus, enesega rahulolek ning rahulolematus, kiindumus ja jälestus tärkavad tänu oma vastandile ja vahetavad vastastikku teineteist välja. Me hulbime oma tunnete lainel, kord endaga rahul olles, sest soovid on täitumas, kord rahulolematud, sest soovide täitumine venib ja viibib. Kuid mis see kõik näitab? Orjastav soov näitab, et inimene on ühepoolselt eristava ja vahettegeva teadvuse lummuses. Ta oskab küll vastandada meeldivat vastumeelsele, madalat kõrgele, probleemi lahendusele, aga mitte asju tervikuna hõlmata ja neid *omavahelistes suhetes* tunnetada.

Paraku järgneb püüdlusest vabanemise püüdele uus seotus ja uus omamissoov. Näib, nagu oleks sellest nõiaringist väljapääs mõeldamatu. Maailma järele haarates libastub inimene A. Wattsi võrdluse kohaselt silmusesse, kuid maailmast pääsemise püüd veab silmuse veel enam koomale. Olukord meenutab katset taevarannalt vikerkaart ära pühkida või veevedajale vett müüa.

LOOMULIK ISEOLEMINE

Kuidas siis sellest täbarast olukorrast välja tulla? Ida vaimsete õpetuste järgi töötab väljapääsu eluvaate teisenemine. Taotlemise ja vältimise püüdu peaks asendama «toimetu tegutsemine» ehk «püütu püüdlus». Selle tõukejõudki on teisenenud. Saamasoovi asemel on põhirõhk oma loomuse avaldamisel, kasujahi on asendanud kohusetäitmine, masenduse meelerahu, tülrika täiustumisiha aga arusaam, et õigel teel kulgemine ongi päralejõudmine.

k

味

Selle teisenenud eluvaate filosoofiliseks vasteks on olen-dite ja asjade tajumine sellistena endastmõistetavalt eri-listena, oma liigis täiuslikena ning omavahel samastena. «Nõndasuse» kahele plaanile — ainukordne on ühtaegu kõigega samane ja ühtekuuluv — juhtis tähelepanu II sajandil Indias elanud budistlik filosoof Nagardžuna.

Pole midagi tähtsamat võimest näha asju «just sääras-tena», vabana meie projitseeringuist ja meele moonutusist. Kõik meie vaatevälja ilmuv on «säärasus»: nii sulnis neiu juunikuisel niidul kui teepervel lebav penikorjus. Kruusa kri-gin jalge all, linnu vidistamine põõsas, farmist tulev silolõhn või poplailja pilt videobaaris — seegi on s ä ä r a s u s. Sää-rasust ei saa püüda puhta *ratioga*, selle mõistmiseks tuleb saada vabaks sõnade eristavast, jaotavast, hindavast, võrd-levast ja üldistavast sisust. Otsemaid, kui ütleme «lind vidis-tab», viib see ainukordse sündmuse «puuvõrast kostab meloo-dilist vidinat» mingi tüüpnähtuse alla. Just see vidistaja näh-tamatuse ja määratlematuse võlu näib ainsa sõnaga «lind» kuidagi kahvatuvat. Ja «vidistab» näib üle võtvat need teised määrangud, mis sama nähtuse kohta oleksid samuti *kõlblikud*: laulab, säutsub, kutsub oma kaasat jne.

Nõndasuse (sanskrit. k. *tathata*) mõistmine tähendab asjade nägemist mitte mingi klassi või kategooria esindajana, vaid neile ainuomases konkreetsuses. See kogemus toob meid mäles-tuste ja uneluste eeterlikust ruumist tagasi meeltega aistita-vasse olevikku. Maaailmas pole iseenesest midagi niisugust nagu «hea», «kasulik», «liigne», «tarvilik», «õige», «huvitav», «tarbetu» või «edumeelne». Kõik need on meie konventsio-naalse aru etiketid, mis teevad ka raskeks näha asju otse.

Asjade ja nähtuste nägemine otse (ja kujundlikult) vabas-tab vahetu terase taibu.

Loomepsühholoogias on talletatud tuhandeid kirkastumis-juhtumeid, kus mingi pilt või heli, repliik või sündmus ärata-vad võime märgata uuritavas objektis seda olemuslikku, mis viib avastuse või leiutiseni. *Zen*-praktikas on samal ajal teada arvutu hulk lugusid, kus mingi ootamatu mulje, tajumus või sündmus põhjustab ekstaatilise äkk-kirkastumise ehk millegi olemasoleva selgepilgulise mõistmise, milles «mina» täielikult ühtib maailmakõiksuse algega. Virgutavaks stiimuliks võib nii ühel kui teisel juhul saada oksa praksumine talla all, kar-dinale ilmuv päikeselaik, kuu peegeldus vees, homeeriline naer või mingi kõrgem elamus.

RASKE ON KERGEKS SAADA

Just nõnda — *zeni* vaimus — on J. Kaplinski pealkirjastanud ühe oma luuletuse. Tõepoolest, ei puhast meelt ega vahenditust saa omandada nagu õigekirjareegleid või tangosamme. Neid vaimuomadusi ei saa lihtsalt niisama «harrastada» või kultiveerida. Teisalt teeb just ponnistus kerge olla meid raskeks. Juhul kui me mõnd puud, inimest või sündmust vaatame mõistvalt ja kaasaelavalt, ilma et meil tekiks kiusatust oma teadvelolekut kuidagimoodi sõnastada ja ilma et meid valdaks igatsus, omamissoov, hirm, igavus või iluerutus, oleme ehk selle tunde tabanud. See pole esteetiline, sentimentaalne ega analüütiliselt läbinägev tunnetus. Vahest oleks õige öelda, et see on endastmõistetava maailmakõiksuse vaatlemine oma «maailmakõiksuse olendi» pilguga.

Arutluse hallus ja epigonism tuleneb püüust teostada kunstis või teaduses tõsitargalt midagi üldtunnustatud või samuda vägeva autoriteedi jälgedes. See, kes püüab näida silmapaistvalt tark, muutub tihti vaid hallilt mõistuspäraseks või ähmaselt metafüüsiliseks. Üritades hakkama saada igamehe argipäevaste käibesõnadega, võib aga nii mõnigi tähtis asi igaveseks välja ütlemata jääda.

TOIMIMATU TOIMING

Eurooplastele on raskesti arusaadav «meditatiivse teadvuse» tähtsustamine Kaug-Ida vaimseis õpetusis. Mis puutub *zeni*, siis siin pole taotluseks üleneda mingisse kõrgemasse vaimsesse atmosfääri, kuhu ei küüni argised hädad. See oleks pagemine tõelisusest, eneserahustamine, uus tagasilangemine illusoorsusesse. Teadveloleku otstarbeks on vabastada meel soovide haardest olemasolevat mõistma ja selles tundlikult viibima.

Püüdlusetu pürgimuse peamiseks avaldumisvormiks on «mõtteta mõtlemine» (arutlemata aru, mõistuspärata mõistus), mille tähistus jaapani keeli on *mushin* (hiina k. *wu-sin*) ja inglise tõlkevastes *no-mind*. *Mushin* on *zeni* eredaim ja eurooplastele äärmiselt raskesti taibatav joon. See on meeleseisund, kus puudub diskursiivne ehk otsustuslik mõtlemine

ning eelisseisundis on loov «otsetaipamine» ehk intuitsioon. Tundub, et selline seisund määrab vaimsel töö ja kunstis suures osas inspiratsiooni tekke ja suuruse. Kui toimimatus (*wu-wei*) vabastab tegutsemiskrambist, siis mittemõtlemine (*wu-sin*) vabastab mõtlemiskrambist. Selles väljendubki kõrgem spontaansus.

Eri ajal ja eri meeleseisundis tehtud sama toiming võib endas kanda täiesti erinevat psühholoogilist sisu. On kaks eri asja, kas me oleme tegevuses keskendunud või tegevusest hõivatud. Enamik argipäevaseid asjatalitusi tehakse tegevusest hõivatud, ent toimuva suhtes ükskõikse ja «ebateadvel» meelega. Tööst ja toiminguid võib saada ka omamoodi pakuminek iseenda ja oma probleemide eest. Nii enese rammetuks rassimisel kui laisalt venitamisel nõrgeneb teadvelolek ja mõistmine ning tööst võib kujuneda kas rahusti või tuimasti. Seevastu keskendunud meelel tehtav töö lubab olla tehtavast kõitvalt kaasa haaratud. Selgemini toob selle vahe esile taoismis tuntud toimimatuse põhimõte. Kui midagi teha spontaanse meele seisundis, lastes asjadel ja nähtustel loomulikult areneda, ilma tulemuste pärast muretsemata, siis tekib tunne, otsekui virguks meis mingi iseeneslikult toimiv ja tegutsev alge. Kogu tegutsemine sujub loomulikult ja pingevabalt ning samal ajal ollakse tehtavast ja toimuvast, keskonnast ja iseendast otsekui uuel viisil teadvel. Toimimatu tegutsemine lubab tehtavast enam mõnu tunda, täiendavaid tundestiimuleid ja tajuergastajaid saada ning sel viisil nii kärsitud edusoovi kui ebaedu kartust ületada.

Püüdlusetu pürgimuse psühholoogiline kasu avaldub mitmel tasandil. Tekib võimalus soovi (tulemuse ootuse, kire) vaigistamiseks, aga ka enese virgutamiseks midagi sunnivabalt, tahteponnistuseta tegema. Jääb veel lisada, et toimimatu meelel tehtu kannab endas teadvel keskendumist.

USK

Usu olemuslikem joon pole ebamaise, kauge, kõrge või vägeva tõeseks uskumine, vaid oma madala «mina» ja selle probleemide vabastav ületamine. Usu psühholoogiline sisu avaldub niivõrd, kuivõrd uskumine millessegi tõelisse, tähtsasse, kõrgesse, kallisse on püsiv, elav ja järjepidev. Usuga peaks

1

吐

kaasnema n.-ö. teisene usk, kindlus selles, et usus püsimine just sellisena on otsustav või piisav vabanemise, lunastuse ja kirkastuse saamiseks.

Vankumatu usk seltsib vaid sellega, kas on meelekindel, ennastusaldav ja visa. Usk ja uskumine on MEELESEISUND, mitte mingisse sekti või kogudusse liitumise akt või ettenähtud pühitsusrituaalide täitmisega kaasnev õnnistus. (Sellega pole põrmugi väidetud, et usutunnistus, kogudus või rituaalid ei oleks soodsail asjaoludel usu tärkamisel toeks.) Usuinimese maailmatajus sünnib tähendusrikkaid muutusi: ta hakkab olemasolevat tajuma otsekui läbi oma usu tõekspidamiste, väärtuste, valikute ja nendega seonduvate tegutsemisvalmiduste prisma. Ta avastab aina uusi märke, mis kinnitavad valitud tee õigsust. Igasugune asjade nägemine sellistena, nagu nad on, peaks budistile andma elava kogemuse Buddha õpetuse tõesusest. Usus püsimine tähendab budismis võimet vaadelda nähtavaks tõelisuse palgejooned. Tõsiusklik mees või naine näeb oma usule tähtsaid tõdesid või viimaste heiastusi paljude eluvaldkondades. Lõpuks avastab ta ka mitmeid usu turvajaid — teisi inimesi, kes nii oma vaateviisi kui praktiliste tegudega näivad usu aluseid kaitsvat. Sügavas usus viibiv inimene on loomult enam keskendunud juba kas või seetõttu, et tema maailmapildis valitseb selgus, ta on paljudele elus olulistele asjadele saanud vastuse ja ei lase end valitud sihist kõrvale peibutada.

KESKENDUMISOSKUSE ARENDAMINE

Keskendumine avaldub ühtekoondumises. Päikesekiiri koondav lääts, katusekivi purustav karatelöök, 100 000 pidulist lauluväljakul või mõtlusse süüviv Buddha esindavad kõik ühtekoondumise erinevaid vorme.

* Tähelepanu koondamine * Tegevusse süüvimine * Keskendumisraskused * Püüd haarata liiga paljut * Tähelepanu ahenemine * Kaitsepidurdus * Arkveloleku uni * Algaja vaim * Vaheldus * Üksluisus * Edumärkide märkamine * «Puhta laua» põhimõte * Alustatu lõpuleviimine * Tempo valik * Ülesande sisu muutmine * Kord ja harmoonia * Korduste hooratas * Empaatia * Hingemure ületamine * Keskendumisrituaalid

ENESEUSALDUS

Keskendumise mõiste toob silme ette pildi jäägitu tähelepanuga mingisse tegevusse süüvinud inimesest, kes ei lase end millestki kõrvalisest häirida. Keskendumisvõime toetub ennekõike tahtejõule ja tähelepanule, ent on seotud ka mitmete teiste isiksuse omadustega. Tõsist keskendumist nõudev tegevus sunnib oma oskusi ja võimeid käiku panema ning on omapärasel seoses *enesehinnanguga*. Kestev madal enesehinnang paneb kahtlema oma suutlikkuses. Teisest küljest sunnib rahulolematust saavutatuga ja kriitiline enesehinnang roh-

kem jõudu pingutama. Koos tulemuste paranemisega edenev enesehinnang lisab ka usku oma võimetusse.

Tähelepanu kestev koondamine ühele objektile paneb proovile meie tahte ja enesevalitsemise võime. Et pikka pühendumist eeldav töö ei saa teoks tõrgete ja paigaltammumisteta, testib ja treenib keskendumine ka *pingekindlust* — võimet taluda ilma eneseusaldust minetamata äpardusi ja kaotusi.

Niisiis toetab eneseusalduse tõus keskendumisvõimet ja keskenduva meelega tehtud tegevus eneseusaldust. Sel seosel põhineb muide näiteks Ida võitluskunstide isiksust arendav toime. Keskendunud või hajevil seisundi esinemise sagedus kujundab märkamatuult vaimset vormi. Vaimse arengu tähtsaks tingimuseks on püüd toimida (otsustada, järeldada, tegutseda) selge, keskenduva meelega. Meeleselguse säilitamise harjumus on vaimse vormi hoidmise kindlamaid tagatisi.

Keskendumist võib vaadelda ka laiemas plaanis — säärase **eluviisina**, mis oma eeldusi ja võimalusi arvestades ühendab kõik oskused, kogemused ja võimed ning olukorra eripära seatud eesmärgi saavutamiseks. Isegi näiliselt ebasoodsaid asju saab seatud sihi saavutamiseks kasutada, nõnda nagu purjetaja kasutab vastutuult. (Lk. 26 on osutatud sellele, kuidas meele kärsitust ja kõrvalärritajaid keskendumise harjutamiseks ära kasutada.)

Keskendumises on koos mitu vastastikku võimenduvat mõju: me mobiliseerime jõuvarud, teritame tähelepanu, rakendame oma võimeid ja oskusi, arendame enesevalitsemist ja astume ka sammu mingi kaugema eesmärgi saavutamiseks.

Kaugemale eesmärgile pühendumine eeldab oma tahtomaduste ja motivatsiooni, võimete ja võimaluste õiget hindamist. Oluline on tunda omadust, mida psühholoogid nimetavad saavutusmotivatsiooniks. Saksa psühholoog H. Heckhausen toob esile kaks selgelt vastandlikku motivatsiooni — «edu lootus» ja «ebaedu kartus».

Vaatleme järgmisi nimetüpe.

Edu lootusest motiveeritud isikud:

1. Püstitavad sääraseid realistlikke eesmäärke, mis küll vastavad nende võimetele,

Ebaedu kartusest motiveeritud isikud:

1. Püstitavad kas nii madalaid eesmäärke, mida on võimalik riskivabalt saavutada,

kuid mille saavutamine nõuab suurt pingutust.

või ülikõrgeid eesmärke, mille saavutamisest võib enesusaladust kõigutamata loobuda.

2. Muudavad ebaedu korral paindlikult seatud eesmärke.

2. Ebaedu korral hoiavad jäigalt seatud eesmärgist kinni.

Pole kahtlust, et jõuvarude koondamine ning tegevuses keskendumine toetavad edu lootuse motivatsiooni, mis loob paremad eeldused elus kohanemiseks või mingil alal edasijõudmiseks. Võiks tuua hulga näiteid suhteliselt tagasihoidlike võimaluste ja eeldustega *edu lootusest motiveeritud inimestest*, kes sihikindla püüdlamise tulemusel on mingil alal hämmastavaid tulemusi saavutanud. Veelgi enam kohtab paraku neid, kes lahedaile oludele ja võimetele vaatamata pole sihitu tegevuse raames kuhugi välja jõudnud.

KESKENDU SUNNIVABALT

Enamik neist, kes on valmis möönma keskendumise kaalukat osa enesearengus või elus edu saavutamises, ei viitsi siiski oma vaimsete võimete treenimisega jännata, ja nimelt pingutuste pelgusest. Nad arvavad teadvat, et keskendumine eeldab sedavõrd palju enesesundi, et röövib vaba elu naudingud ja võlud. Säärane arusaam on senimaani tuge leidnud ka meie koolipsühholoogiast, kus tähelepanu keskendamist vaadeldakse suurt sisesundi eeldava tahteaktina. (Selle vaateviisi aluseks oli ja on inimpsüühika sihipärase aktiivsuse ületähtsustamine, mille järgi kõike tahtelist, teadlikku ja eesmärgipärast esile tõsteti, spontaanset, alateadvuslikku ja vaistlikku aga alahinnati.)

Mõned peavad tähelepanuks vaid fikseerivat või valivat tahtelist tegevust ega suuda hinnata nn. *tahtelisejärgse* tähelepanu osa. Tegelikult on tahtel vaid tegevuse käivitaja või esmase suunaandja roll. Suurem osa inimtegevusest toimub ilma tahtepingutusteta.

Keskendumisvõime toeks võib olla ka mõistev teadvelolek, millest oli juttu eespool. Tunded ja mõtlemise, kogemuse ja

vaistu, hingamise ja liikumise saab kergemini ühte koondada, kui toimida virge tähelepanuga.

Tähelepanu virgena hoidmise teeb raskeks see, et meie psüühika laseb end kergelt kõrvale meelitada välisärritajaist, võistlevaist taotlustest ja probleemidest. Nii on võimete ja eelduste ühtekoondamise katse takistatud seesmistest vastuoludest: samal ajal kui püüdlük poolus soovib võõrkeelt õppida, eelistab laiskuse alge lobiseda, unistada, tuttavaid külastada või telekaft vaadata.

Tähelepanu koondamise raskustest ilmneb, kui vaearikas on oma meelt tahtele **allutada**. Juhul kui sunnime end pool tundi ühte punkti vaatama või ühele küsimusele mõtlema, kibeled kärsitu vaim juba paari minuti pärast pilku teise punkti viima ja teise probleemi üle mõtlema. Kui aga üritame järjest mitmele asjale pilgu fikseerida või mitme asja peale mõelda, soovib meel nagu kiuste ühel objektil püsida. Selle nähtuse keskseks põhjuseks on psüühika vastuhakk teda kontrollivale tahtele.

Valiv ja fikseeriv sundtähelepanu laseb küll tahtel võidutseada, kuid teeb meie tunnetuse ruttu nüriks. Lihtsam on hoida oma pilku või mõtet sunni väel mingil objektil kui sellest tegevusest mingit rikastavat tunnetust saada. Kui teadvus ei saa oma vaatlusobjektist pikka aega uut infot, tuleb raken-dada üha suuremat tahteponnistust, et tähelepanu sellel objektil edasi hoida. Niisiis, tähelepanu valjastamine eeldab loomulike impulsside pidurdamist, enesekontrolli, võistlevate siseajendite lõas hoidmist ja tundeelu allasurumist. Igaüks ei tule säärase pingutustega toime.

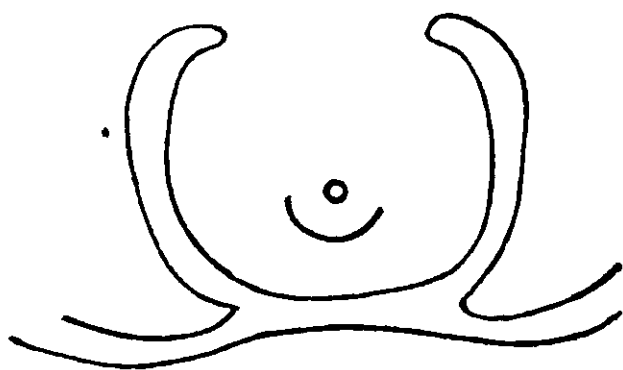
Samal ajal äratav tähelepanu fookustamine meis energieerilisi protsesse ja **tugevdab hingejõudu**. See seos on ammu teada näiteks šamaanidele ja sensitiividele. «Seisundisse viiva» toetava tegevuse (näiteks rituaaltantsu, trummipõrina) või psüühikat mõjutavate ainete (näiteks punase kärbseseene leotis) abil viib šamaan end kiiresti transsi. Fikseeriva kontsentratsiooni abil omandab ka sensitiiv selle hingejõu, mis on vajalik näiteks haiguste diagnoosimiseks või selgeltnägemiseks. (Siinkohal tasuks meenutada, et ühele objektile kontsentreerumisega liialdamine avara tähelepanu arvel muudab ajapikku psüühika jäigaks. Pideva fikseeriva tähelepanu tagajärjeks on professorianekdootidest tuntud hajameelsus ümbritseva suhtes.)

Keskendumisel on tähtis harjutada säärast valitud objekti süüvimist ja meele täisväärsset «kohalolekut», mis peataks

格 水 鉗

兩水合成鉗
無官且有錢

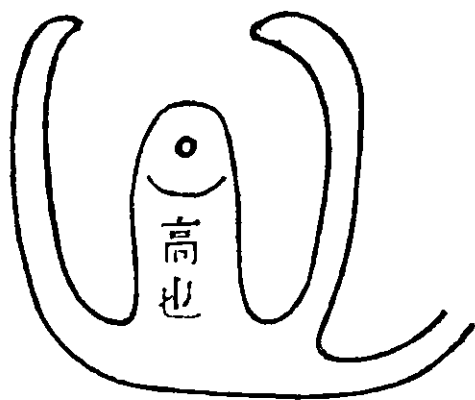
又名兩水合格



格 地 水 鉗

水口似雙鉗
官高更有錢

大鴻曰此只論水
非以高地言也



parasiitmõtete tekke. Juhul kui suudame hoida tähelepanu pikemat aega tegevuse käigul, olemata seesmiselt pinges selle tulemuste pärast, suundume ühtlasi loomulikult viisil meditatiivse teadveloleku seisundi poole.

Zen-meistrid on seisukohal, et igapäevane elu on parim võimaline praktika. Kord tuli tuntud meistri juurde innukas algaja. Pärast söömaega pöördus ta õpetaja poole läbematu palvega, et too annaks esmased juhised meditatsiooni süüvimiseks. «Kas puder söödud?» küsis seepeale õpetaja. «Jah,» vastas õppur «Siis mine pese kauss puhtaks,» oli meistri ainus vastus. Püüdlikule harjutajale pakub tõepoolest iga päev ohtralt keskendumiskunsti harrastamise võimalusi.

Eespool tegime juttu neist omadustest ja seisundeist, mis meie meelde hajevilolekut ja rahutust toovad. Täie tähelepanuga käsilolevasse tegevusse süüvides võidame loomumase laiskuse ja korratuse ning läbime ka kärsitusravi.

Keskendumiskunsti omandamisel tuleks hüljata harjumus jaotada tööd ja tegemised tähtsaks ja tühisteks. Ettevõetud töösse või ülesandesse peaks süüvima nii, nagu poleks ilmas midagi tähtsamat kui meie tegevus. Kui pühendumine oma tegevusele säärase eneseunustamisega, nagu ei läheks meile enam ainuski muu asi maailmas korda, hakkab selline hoiak paratamatult ka meie iseloomu kujundama. Me otsekui rajaksime tee oma hinge võserikust vaimu avarale aasale, ületades tegevusest hoovava jõu varal oma ebakindluse.

Pole teada teist õpetust, kus keskendumisele oleks pööratud säärast tähelepanu kui *zen*is. Samal ajal ei pilla suured meistrid õpetades liigseid sõnu. Suunised on napid, selged ja asjalikud. «Kui kõnnid, siis kõnni.» «Kui oled unine — maga, kui kõht on tühi — söö.» Nii tulebki elus keskendumist harjutada.

Järeleproovimisel selgub siiski, et katsetaja ind põrkub ootamatuile tõkkeile. Peas tiirlevad kavatsused ja ideed ning tähelepanu ekslemine möödanikku ja eelseisvasse ei taha meid kuidagi lasta olemasolevasse süüvida. Harjutamist tasuks seepärast alustada lihtsate, käepäraste ja füüsiliselt jõukohaste toimingutega. Lauakatmises, puulõhkumises, kartulikooremises, peenarde tegemises, tolmutõhkumises pole keskendumise tarbeks peaaegu midagi «osata» ja juurde õppida. Kuna meie meel on «vaba», pole meil raske avastada neis otse rituaalselt lihtsais toiminguis ka tähelepanu virgutavaid tajuallikaid.

KESKENDUMISRAKUSED

Keskendumine ei saa teoks, kui haarame oma plaanide, tähelepanu ja mõtetega liiga paljut. Üleahmimine osutab tihti püüdele kompenseerida oma saamatust või naiivsele kaalutlusele: mida rohkem ahnitsen, seda enam saan. Tuntumaid kompenseerijaid oli don Juan, kes hüvitas oma võimetust naisi armastada arvutu hulga armuseiklustega. Kuid ka liiga kitsalt fikseeritud tähelepanu teeb meele nüriks ja vaimu tõntsiks.

Kunstis ja teaduses, aga ka ettevõtluses ja kasvatuses peaks parajuse põhimõtte tõhusaimalt toimima. Ühte kitsasse asja süvenev mõte teeb meele muu suhtes immuunseks, palju tähendusriikast ja värvikat lihtsalt ei pääse siis üle kinnisideest haaratud tähelepanu läve. Nii võib mingil kitsal alal väljapaistev asjatundja olla masendavalt ükskõikne või tailbutu teistes asjades. Paraku on auahnelt ülekeskendunud isiksusi küllalt nii poliitikas, majanduses kui ettevõtluses. Nad elavad mööda muudest maailma tähtsatest asjadest ja ilmutavad küünilist ükskõiksust nende huve mittepuudutavates küsimustes.

Joogas ollakse seisukohal, et keskendumisvõime nõrgeneb, kui kaldud lobisema, lävid tühiste ja hajevil inimestega, liialdad söömise-joomisega, kannatad väsimuse, hingehädade, rahuldamata seksuaaliha või füüsilise ülekoormuse käes.

ÄRKVELOLEK KUI UNI

Keskenduval meelel tegutsemise võiks anda meile otsekui kogemuse. Selle varal mõistame, et oleme enamiku oma rutiintöid ja talitusi teinud hajevil meele seisundis. Me küll vaatame, aga ei näe, kuulame, aga ei kuule, tajume, aga ei teadvusta. Harjumus söögilauas lehte lapata ja romaani lugedes telerit kiigata, kontserdi ajal äriasjust mõelda, lilli kastes vahest autole ja autot pestes ehk eelseisvale peole mõelda on nii üldine, et me seda ei märkagi ega oska selles ka midagi paha aimata.

Hajeviloleku otseseid ja kaudseid avaldusi võib märgata igal sammul. Küsitlused on näidanud, et suur osa ameerika

mehi ja naise mõtleb partneriga magades hoopis muule: et seks tunduks hõrgum, kujutlevad mõned, et neid võetakse poolvägisi, et nad on hoopis kellegi teisega või mitme partneriga korraga jne. Suhtlemisel ei malda paljud teise juttu korralikult tähele panna, kuna valmistuvad mõttes iseenda esinemiseks. Harjumus uinutab tähelepanu. Juhul kui me kellegagi pidevalt kokku saame, arvame teda sedavõrd hästi tundvat, et me ei vaevu enam teda eristava pilguga vaatama. Näiteks ei hooa me temas teistele selgesti silmahakkavaid muutusi. Värske pilgu huvides tuleks tuttavat, kellest mõni aeg on eemal olnud, vaadelda otsekui esmakohu uudishimuga. Nii võib mõnigi muidu varju jäänud joon esile tulla.

Et me suurt midagi ei malda täie tähelepanuga teha, on meie elu ja olemine muutunud kuidagi vatjaks, vormituks ja värvituks. Võiks öelda, et me nagu ei elaski virges päevas. Tööpöolest, kehva keskendumisvõimega inimese päev on une-näoliselt pidetu, tinglik ja ebamäärane.

Pooliku tähelepanuga tegutsemine ei anna selgelt eristuvaid muljeid, tajusid ega eluenergiat toitvaid tundeäimuleid. Nii imbub meelde väsimus ja loodus ning uimaselt veedetud päev ei jäta eriti midagi ka mäletamiseks.

Keskendumisvõime säilimise esmatingimuseks on tähelepanu virge hoidmine. Loomulikult oleks seda hõlpsam saavutada siis, kui miski meie tegevuses eneses hoiaks huvi elava ja meele ootusvalmis. Põnevusfilmi vaatamine või kõmuloo kuulamine ei aseta kellegi keskendumisvõimet proovile. Ent kuidas äratada innustavat huvi näiteks õppimisel või suhtlemisel?

Vaatame veel kord tähelepanu seaduspärasusi. Kas ei annaks neid kuidagi ära kasutada? Usna varsti pärast seda, kui oleme süvenenud tähelepanu nõudvasse tegevusse, hakkavad välja ilmuma üha uued huvi kõrvalejuhtivad asjad: tänavamelu, olmemured, mingi maise naudingu ettekujutus, uitmõte, ninaotsale laskuv kärbes jne.

HUVI ELAVDAMISE VÕTTED

Kui välised ja seesmised häired on nii karmed meid kiusama, oleks trööstiv kavandada mõni nipp, mis meid keskendumisel toetaks. Eespool osutasime soodsa poosi, õige hingamise, sujuva liikumise ja vaimse hoiaku osale eneseregulatsioonis. Püüame nüüd avastada keskendumisvõime tugevdamise võtteid selliste argitegevuste tarbeks, kus on vaja kestvalt tähelepanu virge hoida.

Džuudo tähendab jaapani keeles «võit järeleandmise läbi». Selle põhimõtteks on vastase ründeenergia ja -inertsiga enda huvides ärakasutamine. Häirivad tegurid võiksid meid huvitada juba kas või seetõttu, et need on ilmast-ilma meie lähikonnas. Kui nad meile nii ligi kipuvad, võiks neid tõesti kuidagi ära kasutada.

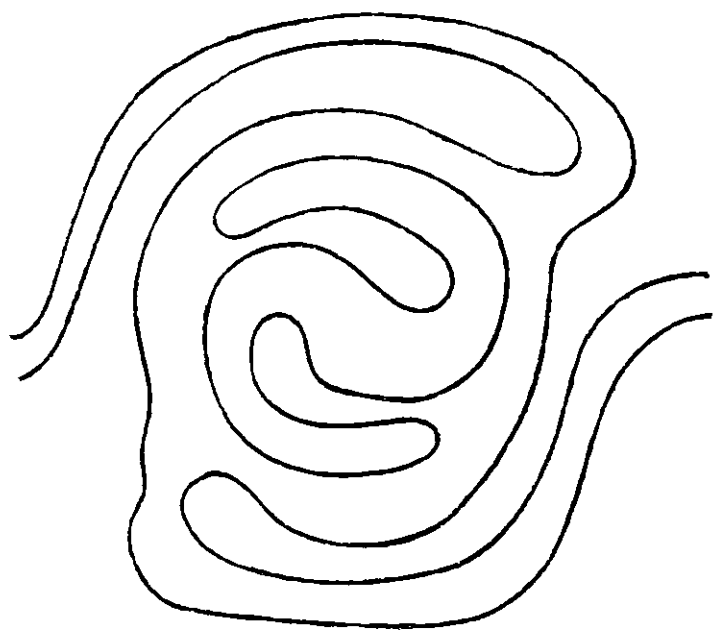
Niisiis, oletame, et meid häirib mõni uitmõte, ümbruse melu või omaenda tunne. Algul tuleks mainitud asjad võtta oma uuriva tähelepanu objektiks ja jõuda lõpuks selleni, et need lähevad üle meie «teadvuse taustaks», millele pöörame samavõrd tähelepanu kui lusikale kakaokreemi süües või kuulsa kunstniku maali raamile. (Tajupsühholoogia järgi oleme pealetükkiva figuuri taandanud fooniks nimelt sellega, et me ei tee katsetki seda figuuri teadvusest pühkida.)

HAJEVILOLEKU RAVI

Budistlikus traditsioonis on tavaks võtta korduvate keskendumisraskuste korral mõtlusobjektiks tähelepanu koondamist kahjustav iseloomujoon või häireseisund. Kärstitus, rahutus, unelemine, nostalgia või alaväärsuskompleks tuleks kõigepealt «üles tunnistada» ja lahti mõtestada, et seejärel nähtuse üle ilma kohtumõistja või kaitsja positsioonile asumata mõni aeg lihtsalt mediteerida. Sel moel saab teoks omapärane pehme hingeravi: ilma hingehädade pärast ahistust tundmata suundub harjutaja kohe neid valitsema.

Niisiis, kui leiame, et töösse süüvimist takistab kogu aeg kärstitus, analüüsigem see kord sügavalt läbi. Millest kärstitus tuleb, mida taotleb, kuhu kibeleb, miks ta meid rahule ei jäta?

n



太極格

Ameerika psühholoog J. Moreno on maailmale pärandanud psühhodraamana tuntud isiksuse arendamise ja hingeravi meetodi, mille üks tehnikaid võimaldab sügavale juurdunud probleemi personifitseerida, seda «usutleda» ja seejärel lahendusteid pakkuda. Me võiksime psühhodraama vaimus ette kujutada, et meie Kärstitus on keegi nõudlik ja närviline olend. Usutleme teda. Ilmselt hakkab ta varsti tunnistusi andma, miks ta meid nüüdishetkesse süüvimisest eemale kisub. Põhjuseks oleme me ise — meie ennatlik püüd edu saavutada või asi kähku kaelast ära saada; või on tõtlemine kompensatsiooniks kehva kvaliteedi pärast; või üritatakse kiirustamisega heaks teha kunagist looderdamist; või on põhjuseks mahasalatud kadedus. Nii või teisiti suunab probleemi säärane lahtimõtestamine meid aru saama vaatlusaluse nähtuse varjatud osast. See aitab meil ehk ka oma iseloomu ümber kujundada või paremini arvestada, sellega toime tulla.

ALGAJA VAIM

Pikemat keskendumist eeldavas tegevuses on kasulik hoida endas ülal algaja vaimu, mis laseb meil toimuvat vaadata värskest, otsekui esmaavastaja pilguga ja lubab kõik oskused ning võimed mängu panna, ilma et oldaks liialt krampis kvaliteedi pärast. Algaja pole kammitsetud sissetallatud rutiinist, teda ei hoia lõas tardunud toimimisviis ega ahista liialt teadmine sellest, kuidas tohib ja kuidas ei tohi. Olles uudishimulik eesseeisva suhtes ning julge improviseerima, teeb ta oma tegevuse endale ka köitvamaks.

Algaja vaim lubab olla muretu mitte üksnes tulemuste, vaid ka «vormi» pärast: vead on ju esialgu andestatavad. Pealegi on uuele alale pühenduja, kes tunnistab, et ta pole ei asjatundja ega meister, valmis mõnekski täiendavaks jõupingutuseks, mida tulpinud asjatundja ei viitsi ette võtta. (Siinkohal sobiks ekskurss liikluspühholoogiasse. Statistika kinnitab, et need sohvrid, kes on alles omandamas sõidu- oskust, teevad palju harvem ränki avariisid kui enda meelest vilunud, kuid ettevaatlikkuse minetanud kihutajad.) Juhul kui meil läheb korda ettevõetavas töös vms. avastada mingi uus ja huvipakkuv vaatenurk, oleme alistanud huvi põhivaenlase — igavuse.

VAHELDUS

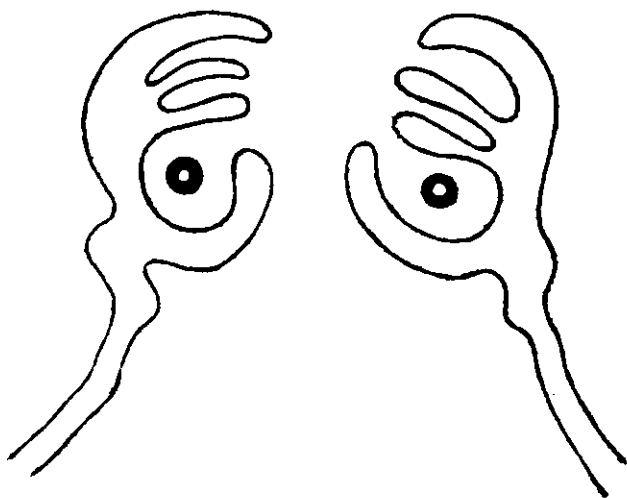
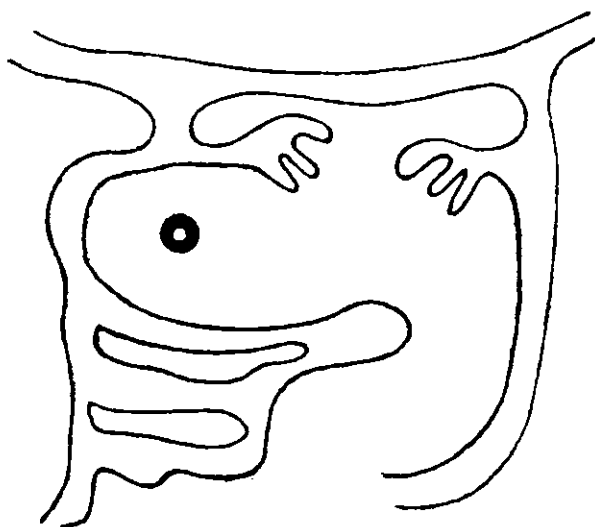
Igavuse peletamiseks võib tegevusse tuua üksluisust kõrvaldavat vaheldusrikkust. Seda on tööstuses, eriti konveieritööl, arvestatud nn. töö rikastamise programmide koostamisel. Tähelepanu püsib virgem ja töövõime säilib kauem, kui vahetada isikuti tööoperatsioone, rakendada vaheldumisi üksi ja paaris töötamist, asuda kordamööda samade ülesannete kallale. Juhiametis võib üksluisuse hajutamiseks üle võtta erinevaid rolle: näiteks anda alluvaile sama ülesanne kord korraldaja, seejärel initsiaatori, nõuküsija, abipaluja, juhendaja või hoopis probleemi püstitaja positsioonilt. Koolis võiks õpetaja monoloogilisi etteasteid märksa sagedamini välja vahetada õppevideode vaatamise, ühisarutluste või rühmatöödega. Vaheldus virgutab loovat fantaasiat. See omasoodu on tüdimustõkkeks, muide ka perekonna- ja armuelus. Mee-nutagem, et «Kamasutra» põhisisu on hõrgu vahelduse toomine armuelli.

Algaja ind ja õhin ei saa meile siiski olla igaveseks toeks ning ka rutiini leevendava vahelduse loomisel on piirid.

ÜKSLUISUS

Püsivat keskendumist nõudvates tegevustes on monotoonsusperioodid vältimatud. Kuidas nendega toime tulla? Jaapanis on tähele pandud, et Lääne inimesed ilmutavad suurt keskendumist nõudvate kunstide (ikebana, kalligraafia jne.) õppimisel küll suurt esmavaimustust, kuid see kaob kiiresti, kui selgub, et asjatundlikkuse omandamine eeldab sadu tunde tüütut harjutamist.

Monotoonsusperioodi saabumisel oleks väär loota vaid huvi ja vaimustuse toitmise võimalustele. Ainuõige viis igava korduse ületamiseks on selle kuulekas omaksvõtt. Mingi tegevuse lõputu kordumine kärbib miinimumini meie *ego* laiutamise võimalused. Tekib eriline vaimne seisund, mida võiks määratleda kõrbemeditatsioonina. Ilmselt on enamik kõrbes viibinuist tajunud tardunud ja otsekuu elutu üksluisu tasandiku kummalist toimet psüühikale. (Huvitav, et ka



E. A. Poe õudusjutud tunduvad eriti jubedad ja põnevad just neis miilava pahaendelise «monotoonsuse» tõttu. Sellele juhtis omal ajal tähelepanu F. Tuglas.) Kõrbemeditatsioon kõrvaldab meie *ego* ülesupitamise võimaluse — luitunud liivaväljal või hallis saksauulisalus pole kellegi ees edvistada.

Esialgu toob kõrbetunne kaasa heitumise, oaasiigatsuse. Hiljem lasub hinge eriline ükskõiksus. See, mille suhtes ollakse ükskõikne, on *ego* kõigi oma auahnete taotlustega. Sama laadi tunne tärkab meis pikema matka, jooksu või rattasõidu ajal, ent ka pikka pühendumist nõudvas töös, kui oleme tühimustunde alla neelanud ja südilt edasi läinud. Igavuse ja tühimuse trotsimine on edu eeltingimuseks mis tahes tõsisemal eneseregulatsiooni harjutamisel, keskendumiskunst ei kujuta endast mingit erandit. Kestval tegevusele pühendumisel toimub enesesalgamine: isekas *ego* otsekui jäetakse kõrvale, tekib uus eneseusaldus ja uus «mina»-pilt. Nii on tegevuses keskendumine ka tõhus enesemuutmise abinõu. Toimuvasse süüvides oleme otseteed jõudnud vaimse eneseteostuse valdkonda, kusjuures kahtlevad või julgustavad mõtted «minast» on kõrvale jäetud. Siinkohal meenub H. Selye soovitatud altruistliku egoismi võte: tark teeb enesele head, tehes teistele head. Oma mina ümber tiirutavat meelt ohjeldab parimal viisil selle pühendamine «millelegi muule».

Tegevuses keskendumise praktika eeldab, et me korvaksimine lodevust toitevate maiste mõnude iha tunnete ja toimingutega, mis meid otsekui uuel viisil rõõmustaksid ja meisse uut tundeenergiat tooksid. Küsimuses on siis teatav lõõgastumisviisi ümberõpe. Igasugune ennastsalgav eneseületamine toob kaasa vahel eufooriani tõusva uhkustunde. Seda pole tarvis häbeneda ega eriti tähele panna. Kuid visa pühendumise ja eneseteostuse iseäralik nauding vabastab meis edasiminekuks otse hädavajaliku energia.

OSKA NÄHA EDU MÄRKE

Nüüd veel paarist tegutsemislusti töotavast teest. Pole patt tunda heameelt neist *pisivõitudest*, mida me tänu kiindunud tähelepanule ja talitsetud meelele oleme saavutanud. Meenutagem tuntud *zeni* mõteteira: parim praktika on just sinu käsilolev töö, sobiv aeg kirkastumiseks on just tänane

päev Esialgu, kui soovime tehtud töö vilju nautida, säilib meis endiselt püüd jaotada kõik siin maailmas vastandpoolusteks: heaks—halvaks, tüütuks—põnevaks, naudinguks—pingutuseks jne. Kui arusaamine avardub, näeme põnevas tüütut ja tüütus põnevat, aga ka pingutuses naudingut ning naudingus edasiviiva pingutuse vajalikkust.

Otsekohe, kui me enam ei kibeleva jõupingutuste vilju enne hammustama, kui aeg selleks küps, hakkame neid vilju nägema oma tee kõigil etappidel.

Saavutusteks pole üksnes hakkama saamine mingi ülesandega, tunnustus või majandusliku olukorra paranemine. Rõõmsaid tähelepanekuid võib teha ka füüsilise enesetunde kohta — hingamise korrastatusest, sellest, et oskame hoida rühikat poosi või raskuskeset haras, et oleme vabanemas kadedusest jne. Meelerõõm on otse käeulatuses, kui vaid loobume kujutluses tulevikku kappamisest ning hülgame nostalgias käest libisenud eilse suhtes. Tajudest (ja tobenaljakestest uutmõtetest) tiine nüüdisaeg võiks vastuvõtlikku meelde tuua üha uut värskust ja nõtkust.

«PUHTA LAUA» PÕHIMÕTE

Keskendumist toetab kõige liigse vaateväljalt kõrvaldamine. Vaimse töö tegija võiks meenutada tuntud «puhta laua» seadust. Tühi laud julgustab mõtlema algupäraseid mõtteid, tähelepanu ei haju kõrvalistele asjadele, sest need on pilgu alt eemaldatud.

Pole juhus, et jaapani ja korea kultuuris on puhtuse ja korra nõuded leidnud nõnda üldist tunnustust. Korratuse kõrvaldamine on kindlaks toeks keskendumist nõudvas tegevuses. Samasugust organiseeritust ja sõnapidamist tuleks pidada aus ka argipäevatoimingutes ja inimsuhetes.

Selle põhimõtte järgimiseks

- ära võta endale rohkem ülesandeid, kui kanda jaksad;
- kõrvalda oma töökohalt kõik liigne, segav;
- viska kõik kasutatud paberid õigel ajal paberikorvi.

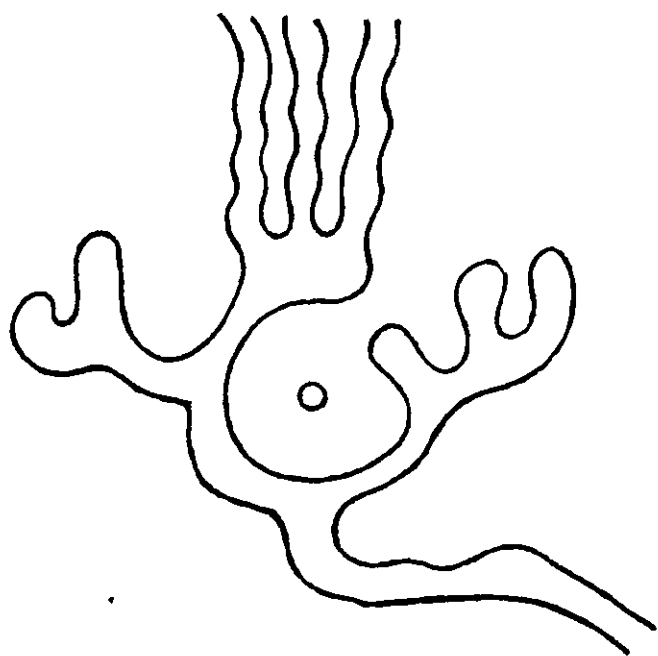
ALUSTATU LÕPULEVIIMINE

Miski ei õõnesta meie moraali enam kui hoogsalt alustatu rāpakas poolelijātmine. Seepārast juurib keskendumisvōime arendaja enesest otsustavalt vālja harjumuse ehku peale alustada kōmnne ettevōtmisega, mida ealeski ellu ei viida. Alustatuga lõpulemineku pōhimōte sunnib meid tasakaalukusele ja lābimōeldusele juba otsustamisel, kōrvaldab tulemuste ja saavutuste ootamise kārsituse.

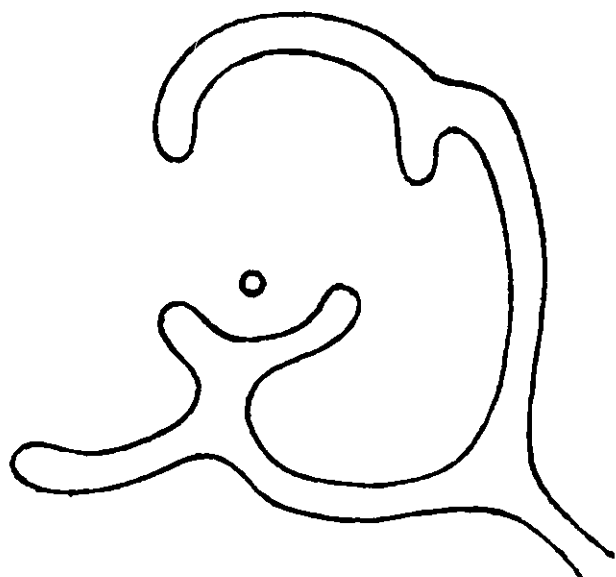
Tulemuste pārast muretsemata jātcame kindlalt oma rada, sest teame: oleme tulvil otsustavust alustatu lõpule viia. See lāhtekoht sunnib tahes-tahmata ka realistlikumale enesehinangule. Poolel teel loobuja petab end sageli lohutusega: ma lihtsalt ei viitsinud lõpuni minna. Kuid kas tal ikka piisas indu vōi annet, selle jātab ta endale teadvustamata. Alustatu lõpuleviimine kasvatab eneseusaldust ja usku edusse.

ALATEADVUSE VIRGUTAMINE

Loomingupsūhholoogiast on teada, et katkestatud tegevused seovad alateadvust selle probleemi vōi kōsimuste ringiga edasi tegelema. Seda asjaolu on kasutatud intuitsiooni virgutamiseks. Pārast uudse probleemi pingsat lābiuurimist panakse see mōneks pāevaks vōi nādalaks teadlikult kōrvale. Kui nūūd aja mōōdudes kōsimus vārske pilguga uuesti ette vōtta, kerkib lahendus vahel otsekui iseendast: alateadvus on asja tōhusalt edasi uurinud. Ent kui neid pooleli tōid ja lahendamata probleeme kuhjub suurel hulgal, ilma et asjas selgust loodaks, siis alateadvuslik loomeande virgutus lakkab. Leiame end kōll tegelemast kōmnnete asjadega, ent kirkastavat vālgatust ei ilmne. Teiselt poolt annab otsustus mingi asi lõpule viia teadlikule ja teadvustamata tunnetusele otsekui tellimuse sobiv vastus, lahendus vōi projekt tingimata esile tuua.



p



TEMPO MUUTMINE

Juhul kui me mingis töös pikka aega paigal tammume ja üha end tagant sunnime, kujuneb välja keskendumist imiteeriv seisund. (Mitmetel ametikohtadel vastab sellele puhtväline, rituaalne tegutsemine, näiteks korrapärane arupärimine, sage nõupidamise kokkukutsumine jne.) Oleme väliselt küll asja juures, kuid tegevus ise muutub aina nürimaks ja masinlikumaks. Nii rutiin kui rituaal on mõlemad keskendumise vaenlased. Vaevaline edenemine näitab seda, et meis on tühimuse tagajärjel tekkinud kaitsepidurdus, mistõttu me ei suuda enam virge tähelepanu ja mõttega tehtava juures olla. Säärane mehaaniline toimimine mõjub suuremaid oskusi nõudvas töös halvavalt. Siinkohal võiks abi otsida tegutsemise tempo muutmisest. Professor D. Suzuki olevat õpingueas olnud pikka aega kimbatuses talle antud vaimse ülesande — *koani* (vt. lähemalt lk. 194) lahendamisega. Siis sai ta ootamatult kutse Ameerikasse sõita ja enne seda tuli kiiresti lõpetada veel üks tõlketöö. Koani (mis kõlas umbes nii: lumehelbed langevad — igaüks täpselt oma kohale) kallal juurdlemiseks ei jäänud enam kuigi palju aega. Ja just selles terava ajanappuse olukorras jõudiski Suzuki kiiresti kirkastava lahenduseni, ta mõistis, mis tähendab — lumehelbed langevad just oma kohale. Teadmiste, kogemuste ning jõuvarude kiireks mobiliseerimiseks tasub vahel igasugune venitamisvõimalus ära lõigata šokeerivalt lühikese tähtajaga. Samal kombel toimivadki õpilased eksami eel. Samal põhimõttel tegutsevad ka *zen*-meistrid, nõudes küsimusele vältkiiret vastust. Praktilises elus võib tähelepanu hajumist vältida sellega, et anname endale mingi lühikese ajavaru (rongi minekuni, AK algamiseni teleris, külaliste saabumiseni), mille vältel me lihtsalt peame mingi ülesandega hakkama saama.

Sama põhimõtet sobib rakendada kontoritööl. Näiteks ametinõupidamistel räägitakse pikalt-laialt niigi selgest probleemast ning osalejate mõte põikab kogu aeg lihtsamatele, mugavamatele probleemidele, mille arutamine ei nõua vaimset pinget. Vaid ranged ajaraamid panevad asjad paika. Paljudes firmades viivitatakse ja venitatakse tähtsa asja otsustamisega või pakilise töö lõpetamisega tihti puhtast laiskusest mitmeid nädalaid. Taas aitab olulisele keskendumisele mingi eluline nõue — range tähtaeg või ootamatu olukord, mis teeb sehkendamisele ja ringivahtimisele kiire lõpu.

Vastupidine viis pidurdusest vabanemiseks on see, et anname enesele teadlikult mingi asja lõpuleviimiseks absurd-selt kauge tähtaja. Kuivõrd tulemuste saavutamise kohustus nihkub uduselt kaugesse tulevikku, vabaneb intuitsioon kärsituse kammitsaist ja tulemused võivad mõnel juhul paraneda. Kumbagi võtet tasub vaheldumisi proovida.

ÜLESANDE SISU TEISALDAMINE

Vaimne vorm võib paraneda ülesande asetuse ehk rakursi muutmisega. Oletame, et oleme väga mures (taas kaitsepidurdus!) mingi kirja sisu pärast. Siis võiksime oma tähelepanu mõneks minutiks pöörata hoopis oma kaunile käekirjale. Püüdmatagi auditooriumini viia mitut keerukat ideed, teeme katset neile üks probleem põhjalikult selgeks teha. Jaapanis on tähelepanuvälja kirkastavaks piiramiseks kasutusel mõiste «*itiga-dzammai*» — ühe-hetke-samadhi (kõrgem valgustatusseisund). Kui me paar minutit vaatleme oma töös mõnd detaili jäägitu keskendumisega, hakkame pärast seda hõlpsamini mõistma tervikülesannet või objekti selle laiemas kontekstis.

Ning vastupidine nipp: olles liiga tüdinud mõtte ja fantaasia juhtimisest ühele kitsale küsimusele, avardame mingiks ajaks vaadet, püüame näha puude taga metsa, kui võimalik, mediteerime mõne minuti küsimust laiendaval ja süvendaval moel.

Veel mõned näited ülesande iseloomu muutmisest. Verbi muutevormide õppimisel võime vahepeal pöörata tähelepanu õpitavate sõnade sisule või hääldusele, õngitsemisel vees õõtsuvat õngekorki jälgides saame vahepeal vaadelda vee sillerdust ja kõrkjate kõikumist, kuulata linnulaulu ja kujutleda, et maalime avaneva järve vaate akvarelliks; kui oleme tüdinud pealesunnitud vestlusest, pöörame liigjutuka partneri sisutühjas kõnes tähelepanu murdesugemetele, parasiitsõnadele ja ühildumisvigadele.

Keskendumist toetab kõik see, mis aitab tähelepanul koon-duda ja vältida niihästi hajumist kui masinlikku nüristumist. Vaatleme veel mõnd käepärast võimalust.

LIHTSUS JA SELGUS

Hõlbus on mõista ja mäletada seda, mis on arusaadav ja ülevaatlik. Seetõttu on toimingute ja sõnade lihtsus ning selgus olulised argitegevuseks keskendumisel.

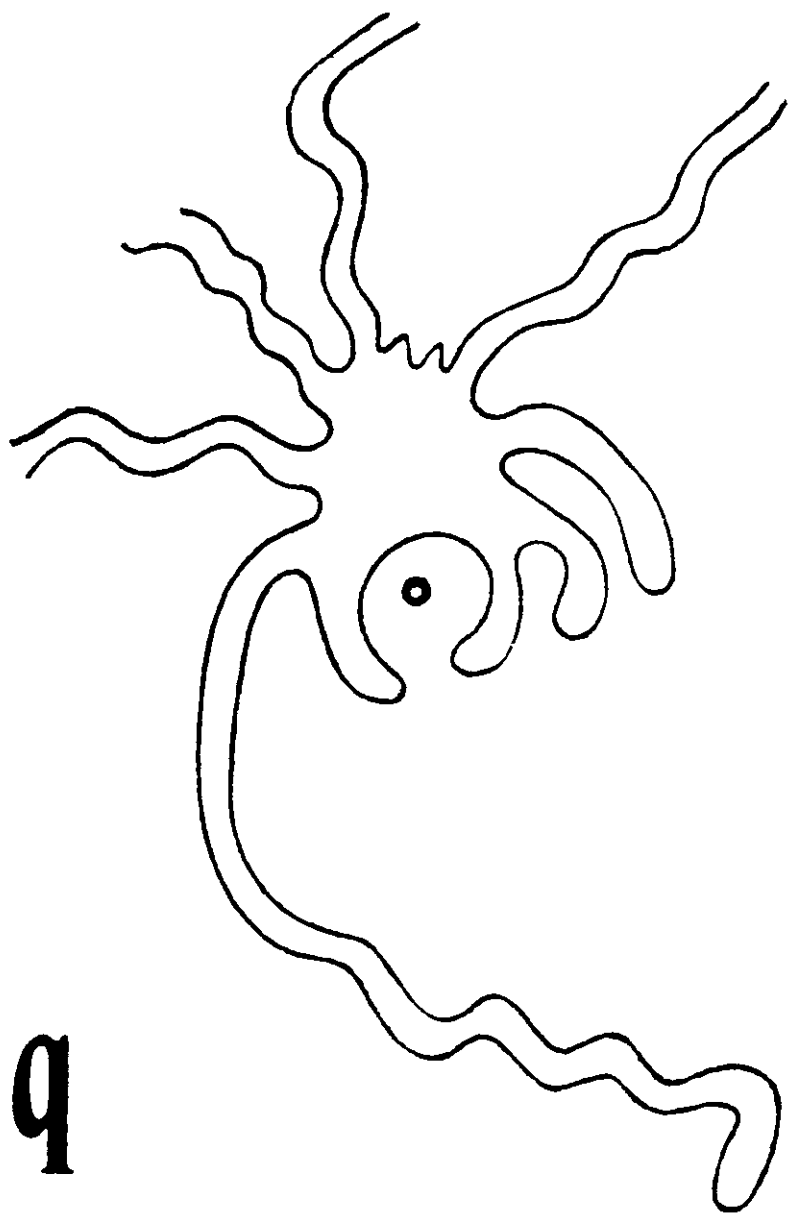
Mõnigi inimene saab vaimset pingutust nõudvas töös tuge erilisest harmoonia loomise tundeist, mis vahel viib otse iluelamuseni. Iidses hiina elutarkuse õpikus I Chingis kinnitatakse, et kaoses on juba korra esmased märgid. Suureneva korra ja kooskõla ilmingud annavad meile uut indu alustatu lõpuleviimiseks.

KORDAMISE JÕUD

Nagu teada, kujundab tegevuste kordus säärase harjumuse ehk psühholoogilise stereotüübi, mis lubab meil paljusid asju teha automaatselt ja iseeneslikult nõuetekohasel viisil. Kui harjutame end kindlal ajal võimlema või mediteerima, keskendumisharjutusi tegema või vaimsele tööle pühenduma, kujuneb see soodne harjumus otsekui hoorattaks, mis hoiab meie võimed haljad ja tahte tugeva.

TUNDLIK OSALUS

Mõned teemad, objektid ja probleemid jätavad meid sedavõrd külmaks, et suudame neid vaid oma *ratioga* haarata. Keskseid elulisi väärtusi puudutavad küsimused äratavad meis «aatleja innu». Kellegagi kaasaelamine ehk empaatia aitab ilma tahteaktita tema mõtteviisile, probleemile või kõnele keskenduda. Sellepärast olekski kasulik mingi ala õppimisel leida enesele mitte üksnes kogenud, vaid ka sümpaatne juhendaja. Ent ka meeldivat õpilast on meeldivam koolitada.



HINGEHÄDA

Loominguks või muuks vaimseks tegevuseks keskendumisel saab abiks olla mure. Kui meid häirib rusuv südameasi või eesseisev sündmus, otsime sellele sageli vaistlikult vastu-rohtu tähelepanu teisale juhtivast tegevusest. Oleme valmis otse ennastsalgavaks keskendumiseks ja suureks püüdlikkuseks, kui sel moel vaid piinavad muremõtted eemale saaks viia.

KESKENDUMISRITUAALID

Rituaal võib saada varjatud nähtusele või probleemile lähene-mise salateeks. Teistest enam näivad keskendumist soodus-tavaid poolrituaalseid toiminguid harrastavat loomeinimesed: kunstnikud, kirjanikud jt. Toome järgnevalt loendi toimin-guist ja tegevustest, mis ühtaegu aitavad tähelepanu koon-dada ja loovat fantaasiat virgutada:

- kirjutusvahendite kordaseadmine ja paikapanemine;
- tee või kohvi keetmine, serveerimine, joomine;
- lõõgastushetk;
- pilgu fikseerimine mingile kaugele objektile;
- toa tuulutamine;
- mingi aroomi (lõhnapulv, värsked puuviljad) kasutamine;
- piibu toppimine;
- aeglane ringisammumine;
- häälestava meloodia kuulamine;
- pildi või kuju vaatlemine;
- uuritavate küsimuste üleskirjutamine või graafiline lahti-joonistamine;
- raamatute lauale asetamine;
- paberikorvi tühjendamine;
- suletud silmil probleemi kujustamine (visualiseerimine);
- toa kraamimine;
- ülesande lahtimõtestamine ning ajakava täpsustamine;
- palvetamine;

— mediteerimine.

Rituaal, milline see ka poleks, toimib psüühika tõhusa häälestajana, tõmbab eelmise ja järgneva toimingu vahele selge eraldusjoone ning kujundab meele keskendumiseks kohase «vaimse oaasi». Asjata pole maailma usundeis rituaalidel sedavõrd auväärne koht. Nende otstarve on kaunil ja kujundlikul viisil häälestada psüühika vastuvõtlikku seisundisse.

TEGEVUSES KESKENDUMINE

See, kes töötab ja puhkab, jutleb ja armastab, kõnnib, sööb ja mediteerib keskendunult, saavutab püsiva keskenduva meeleseisundi.

* Suhtlemine: masinlik sekkumine; vöörmõjud; «pehme kohanemine»; taktitunne; situatsioonide valitsemine; enesekindluse saavutamine * Lugemine: häälestumine; faktid ja arvamused; kriitiline ja loov lugemine; ergutid; kiirlugemise lihtne kunst * Armastus ja seks: veetlus; tundlik tähelepanu; terve ja neurootiline armastus; kirg; hellus; tantra tehnikad * Loometöö: probleem kui koan; otsinguvälja avardamine; visa süüvimine; ülesandega samastumine * Jooga: häirimatus ja meelerõõm; maagia; jooga vaim harjutustes ja argielus.

Vaatleme nüüd keskendumisvõime arendamise ja vaimse vormi tõstmise võimalusi viies valdkonnas: suhtlemisel, lugemisel, armastuses ja seksis, loometöös ja joogas.

SUHTLEMINE

Aastaid tagasi esines eesti psühholoogide suhtlemisalasest suvekoolis Hando Runnel, kes kuulajate üllatuseks luges üles hoopis mitteduhtlemise eelised. Tõepoolest — duhtlemistatbe tähtsustamisel oleme unarusse jätanud **mitteduhtlemise hüved**. Inimestevaheline suhtlemine on valdkond, kus inimloomuse siira avanemise kõrval toimib ka spontaansuse nähtamatu

kontroll ja kus kergesti käivituvad mitmesugused kaitsemehhanismid. Teesklusest, mõõdarääkimisest ja hoolimatusest kantud inimkontaktidele tulekski eelistada üksiolekut. Suhtlemine seab meid ka arvukate sotsiaalsete rituaalide ja konventsioonide raami, kus me tahes-tahtmata peame vestlema eimillestki, nämmutama tavatõdesid ja meeldimise nimel välja näitama vaid soovitud ja sallitud tundeid.

Budismis on inimestevahelise suhtlemise küsimusi ulatuslikumalt vaadeldud vabanemise ja kirkastumise praktikale juhtiva «täiusliku kaheksajalise tee» selles osas, mis käsitleb «täiuslikku kõnet». Dharmaõpetusest lähtuvalt tuleks ennekõike püüda lävida siira ja puhta, kuid ka teadvel ja kriitilise meelega.

Siiras meel tähendab pettusest, valskusest ja teesklusest hoidumist ning üksnes selle väljendamist, mis kannab tõeliselt oma mõtet ja tunnet.

Otskohene kõne säästab keerutamisele ja sisendustele mineva energia kõige tähtsama väljaütlemiseks. Ohtfasi tähendab see säärast eneseavastamist, mis julgustab ka kaasiniemist samaga vastama. Nii jõutakse lihtsalt ja loomulikult vastastikku mõistva häälestuseni.

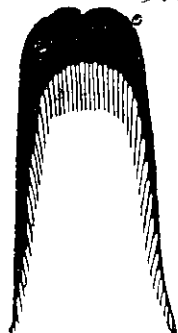
Teadvelolek eeldab oma partneri taotluste, valitseva meeleolu, hoiakute ja mõtteviisi mõistmist, aga ka tema isiksuse tähelepanemist. Suhtlemistundlikkuse arendamiseks läksid 60-ndail aastail USA-s ja hiljem ka Euroopas moodi sensitiivsustreeningud. Nendes osalejad avastasid oma rõõmsaks üllatuseks, et edenev teadvelolek kõige teiste inimestega seonduva suhtes käib käsikäes süveneva enesetundmisega ning tõstab ka suhtlemiskindlust ja spontaansust.

Tõestamistõbi

Ülevoolav püüd oma seisukohti selgitada, kedagi veenda või midagi tõestada toob meelde tarbetut rahutust. Eneseusaldust rõõvib mure selle pärast, kas kõneleme arusaadavalt ja mõjuvalt, kas suudame oma tähelepanuväärsed ideed tuua (kehvasti keskenduva) kuulajani. Tihti on just endale hingelähedastest asjadest jutu tegemine eriti riskantne, sest mittemõistmisel tajume, et miski meile esmatahtis tundub teistele igav ja ebaoluline. Mittemõistmise kartus on ilmselt üks põhjusi, miks inimesed nii harva ja nii vähestele avavad oma (rikast ja ainulaadset) sisemaailma, eelistades kõnelda pigem olmemuredest, ühistest tuttavatest jne.

Tõestamiskrambist aitab vabastada keskendumine peamisele ja püüd öelda siiralt, ilma keerutamata seda, mis meile hetkel esmane ja tähtis tundub. Nii teoks saav sirgjooneline

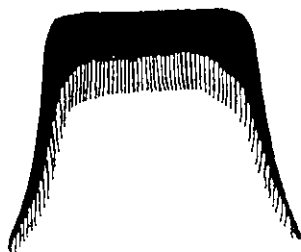
星 木



星 火



星 土



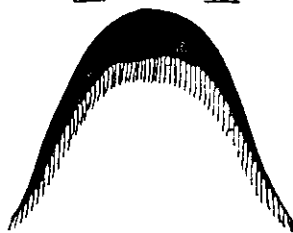
r

星



水

星 金



eneseavamine on tihti veenvam sihiteadliku mõjustamise või menu taotlemise katsest. Veenmise ja tõestamise aluseks on sõnumi selgus ja meeleline köitvus. Nii arusaadavust kui huvi tõstab elav kujutlus sellest, mis meil öelda. Näiteks kui ütleme «Krooni katteks on vaja palju kulda», võime manada silme ette kujutluse kullakangide kõrgest virnast.

Mõjudele allumine

Suhtlemisel oleme tihti teiste inimeste mõjutuste magnetväljas. Mõne isiku sisenduslik toime on meeldiv, teisel vastu-meelne. On üpris loomulik, et peaaegu kõik üritavad pilgu, naeratuse ja tunnete abil oma sõnade mõjujõudu suurendada ja oma isiku võlu tõsta. Harvad pole ka juhtumid, kus meie enese pilk omistab kaasinimeste sõnadele, poosile või ilmele säärase suhtumise, millest me end tugevasti mõjutada laseme. Kujutame ette, et jääme millestki olulisest ilma, kui me seltskonnas üldise vada ja tavatõdede vahetamisega kaasa ei lähe. Nii toome iga päev kuuldavale kümneid fraase tühjade, tarbetute sõnadega, peegeldame niigi teada seisukohti. Laseme ka paljudel puhkudel end provotseerida säärasele «sekkumisele», mille aluseks on kihk kaasa reageerida, ilma pikemata välja öelda mõni ekslik ühe-hetke tõdemus või esile tuua mingi positiivne või negatiivne tundeimpulss. Kui meenutame mõnelt jutuajamiselt või seltskondlikult koosviibimiselt kõike seda, mida oleme värske mõtte ajel välja prahvatanud, tajume hästi, kui rabedad ja läbitunnetamata on paljud meie arvamused.

Samuti on lood tunnetega. Ikka uuesti võime kogeda, kuidas mingi emotsiooni taustal tuleb meis esile tormakas, naiivne või solvuv laps. (Psühholoog E. Berne menuka teooria järgi ongi meis igas suhtlemisolukorras valitsevas rollis kas emotsionaalne Laps, kategooriline Vanem või kainelt arutlev Täiskasvanu.) Kui meie hääl läheb kohe pärast oma aadressil kuulnud teravust pingule, oleme juba reageerinud solvuva Lapsena. Kui me mingis vestlusringis korrutame sisuliselt sama (mõttelagedat käibetõde) mis eelkõnelejad, näitame, kui laisalt matkiv sekkuja me oleme. Teiste jutu katkestamine näitab, et oleme kategoorilise Vanema tasemelt

sekkuja. Juhul kui soovime argisuhtlemise kujundada oma teadvelolekut ja keskendumist arendavaks tegevuseks, tasuks säärast tõtlikku sekkumist vältida ja püüda kaitsta end tasakaalust välja viivate mõjutuste eest.

Taktika valik

Keskendumist toetab taktitunne ja hoolivus. Argised kõnelused on enamasti kantud praktilistest taotlustest vahetada teavet ja tundeid, kogeda toetust, hoida kasulikke tutvusi, jõuda mingile kokkuleppele jne. Selleks et paljude eri inimestega raskusteta lävida, oleme kasvatanud enesele sellise kaitsva ja isoleeriva soomuse, mis lubab end maksma panna ja mitte kannatada oma isiku hoolimatu kohtlemise pärast. Üsna harva juhtub, et argise jutuaajamise käigus keegi teist jäägitu kaasa elamisega kuulaks. Seevastu on enamik inimesi harjunud partnerit katkestama, tema mõttekäiku iseenda omaga läbi lõikama. Suhtlemine on tihti otsekui tanki tungimine võõrasse aeda.

Meenutagem veel korraks Runnelit. Kas me tõepoolest pole suhtlemistuhinas unarusse jätnud teise tee — mittesuhtlemise. Selleks et jääda ka keerukais olukordades (konfliktis ja survesituatsioonis) iseendaks, tuleks (sund)suhtlemise kohustus sisimas allutada mittesuhtlemise vabadusele. Nii on parim suhtlemine sageli mittesuhtlemine.

Sekkumiskihust vaba suhtleja laseb inimestel lahkelt välja öelda kõik, mis neil öelda on, ja olukordadel laheneda oma loogilises arengus. Kui toimuva selget mõistmist pidada enda kaasakõnelemisest olulisemaks, ei satuta piinlikku olukorda. Talitsetud suhtlemisviis pole mitte üksnes kerge ja mugav, vaid ka praktiline. Kes meist poleks vahel kahetsenud oma ettevaatamatu sõna, solvumise, kerglase järelduse või ennatliku ettepaneku pärast. Ent kui siseneda mingisse ärevasse situatsiooni «mõistva mittesuhtleja» hoiakuga, avastame märksa enam võimalusi olukorra lahendamiseks, kui kõigele toimuvale kires või vihas kaasa elades.

Tiibeti tantristlikust praktikast on teada neli «situatsioonide valitsemise võtet».

Esiteks, **olukorra vaigistamine**: kire ja eufooria vähenda-

mine, konflikti ägeduse kahandamine, mis tahes äärmuslikust tundest ülesköetud pinge maandamine ja tasakaalustamine.

Teiseks tuleb arvesse **situatsiooni «töötlemine»** mehisuse, aususe, hoolivuse, aupaklikkuse või mingi muu õilsa omadusega.

Kolmandaks, **olukorra koostisosade «ümberlülitamine»**, näiteks uue teema või probleemi püstitamine, rollide vahetamine või öeldu uudne lahtimõtestamine.

Neljandaks, **situatsiooni «lammutamine»**, näiteks rutiinse, mõttelaisa õppetunni ärajätmine. Tuntud *zen*-meister astus kord kantslisse ja hüüatas valjusti: «Oo, mungad!» Kõik mungad pöörasid kohe oma pilgud tema poole. Seepeale võttis *zen*-meister oma sauja ja marssis sõnatult saalist välja. Seltskonnast lahkumine, vaikimine, kummaline käitumine aitavad tar-
dunud käitumismalle muuta.

Endassetõmbumine, osapoolte lahutamine või seltskonnast lahkumine «kustutavad» situatsiooni.

Ebakindlusest jagusaamine

Suhtlemine on tegevus, mis mõjutab tugevalt meie emotsionaalset sfääri, enesehinnangut ja spontaansust. On mitmeid olukordi — tutvuse sobitamine vastassugupoolega, mingi teene palumine, avalik esinemine, tüli klaarimine —, mis panevad proovile võime jääda vahetuks ja loomulikuks. Need juhtumid tunduvad kätkevat ebaõnnestumise ohtu, kuivõrd teevad tõenäoliseks äraütlemise või mittemõistmise, alanduse ja häbi. Eesti üliõpilaste keskel korraldatud küsitluste põhjal peab enamik noori oma suhtlemisoskuse kõige nõrgemaks küljeks võimet säilitada vaba enesetunne võõraste inimeste seltsis. Uuringud USA-s on näidanud, et ligi 40% selle maa täiskasvanud elanikest loeb häbelikkust oma elu tõsiseks probleemiks. Häbelikkusest tingitud ebakindlusega kaasneb tavaliselt kohmetus, kinnisus ja kontaktiargus. Seesmiselt elatakse seda läbi alaväärsuse ja piinlikkustunde näol. Ebakindlusest annavad tunnistust higistavad käed, pingul õlad, kähe hääled jt. stressinähtused, kuid ka kartus, et ei osata midagi arukat rääkida või teravmeelsustele vastata. Asja halvendab nn. psühholoogiline nõiarõng: oma ebakindluse murelik jälgimine ja püüd

seda alla suruda või varjata kahandab veelgi kindlust ja spontaansust.

Psühhoanalüütikud peavad häbelikkuse põhjusteks varases lapseas läbielatud alandust ja mõnitamist. Hingetraumad on alateadvusse ladestunud «ahistatud lapse» kogemustena, mis teatud olukordades võivad uuesti elustuda. Häbelikkust ja ebakindlust ei saa pelgalt tahteponnistusega võita. Nagu äsja öeldud, teeb püüd seesmise kindluse puudumist enesekontrolli abil korrigeerida asja veelgi hullemaks. Häbelikkusest ülesäämine ja eneseusalduse taastamine eeldab selle väärtähelepanu ümberorienteerimist. Abi töötab taas «õige keskendumise» õppimine. Tutvustamegi järgnevalt ebakindlusest jagusaamise võtteid.

Ebakindlust elus ja suhtlemisel süvendab oma saamatuse teadvustamine. Uje inimene loob enesele suhtlemistõkkeid pelgliku enesejälgimisega: ega ma viimaks jälle ei kohmetu, ega ma ei kaota enesekindlust? Pingsa enesekontrolli tõttu pole mahti enam märgata, kuivõrd tihti ka teised inimesed hämmelduvad, takerduvad ja kohmetuvad. Suhtlemisprobleem süveneb seetõttu, et ebakindel isik vastandab end pidevalt teistele, liigitades inimesed kahte ossa: mina (ja teised hädavaresed) — ülejäänud hakkajad, normaalsed inimesed.

Enamasti kõik sügavalt intiimne ja isikupärane, mida teiste eest üldiselt varjatakse — hirm, häbi, kohatud mõtted jmt. —, on enamikule inimestele omane. Üks kuulsamaid inimsuhete asjatundjaid Carl Rogers on öelnud: «See, mis on kõige individuaalsem, on ka kõige üldisem.» Ülemäärasest ujedusest jagusaamise esimene samm võiks olla **endale oma ebakindluse «andeksandmine»**. Häbelikkuses pole tegelikult vähimatki häbeneda, sest see on omane ka paljudele teistele. See, mis meid tegelikult krampi viib, pole mitte niivõrd kohmetus või ebakindlus kui nende kartuse tõttu tekkinud ahistustunne.

Suhtlemisarg inimene on sageli kimbatuses vestluse alustamise või jutujärje leidmisega, enamasti just kartusest öelda midagi kohatut või rumalat. Sageli sõltub vestluse edenemine täiesti ujeda kaaslasest: kui too võtab nõuks juttu ülal hoida, leitakse, millest rääkida, kui vaikib, valitseb kohtumisel piinlik vaikus. Kõrvalisele võiks tunduda, et kidakeelne uje isik on laskunud sügavaisse mõttesse ja eelistab tühisele jutuajamisele viljakat endassesüüvimist. Kuid tema ükskõiksus ja meelerahu on vaid mask. Ehk, nagu tabavalt on väljendanud ameerika psühholoog A. C. Wassmer: «Ujeda tühja pilgu ja vaikimise varjus kogub jõudu raevukas tundetorm: võib aimata

sünke ahistuspilvi, hirmu piksenooli ja puhuti juba ka paanika kõuekärgatusi.»

Suhtlemisarg ja häbelik inimene peitub usaldamatuse, tundekülmuse ja enesekontrolli müüri varju, et seal kurta oma eraldatuse ja hüljatuse üle, ihates küll teiste seltsi, kuid julgemata välja ilmuda. Samal ajal ei pane ta tähele üht olulist tõika, nimelt seda, et ka kaasinimesed on sageli heitunud, tunnevad end ebakindlalt või saamatuna ja püüavad seejuures oma häbi ja haavumist peita, ärritust maha suruda ning hirme ületada.

Teiste kohmetust märgates unusta enda oma

Ebakindlusest jagusaamise teise sammu võib sõnastada nõnda: märka kohmetuse ja saamatuse märke teiste inimeste juures ja pane tähele, kui tihti teised näivad ootavat sinu abi ja toetust.

Häbelik inimene pelgab nii teisi isikuid, nende vaikimist (mis asetab ränga kohustuse midagi vaimukat öelda) kui ka iseennast (järsku teen jälle mingi apsaka, satun piinlikku olukorda). Kui aga kaasinimesi näha omaste ja sümpaatsetena, pole neid enam tarvis karta ning tekib loomulik soov olla nende vastu hooliv ja tähelepanelik. Ebakindlusest jagusaamise lihtsaks pääseteeks on niisiis oma hoiaku muutmine teiste inimeste suhtes. Tundlik kaasaelamine kellelegi teeb ta kohe ka lähedasemaks. Eriti oluline on see, et tähelepanu, mida vestluskaaslase isikule ja tema kõnele pühendame, aitab lahti saada ebatervest enesekontrollist. Samas tagab kaasinimestele kingitud sõbralikkus tingimata ka lahkema hoiaku iseenda suhtes. Oluline on seegi, et vestluskaaslase tähelepanelikul jälgimisel leiab tema jutust mitmeid probleemiotsi, mõtteseoseid ja vihjeid, millega haakuda.

Psühhoanalüütikud väidavad, et meil on suuri raskusi teistele poolehoiu osutamiseга seni, kuni me pole võimelised iseennast armastama. Enesehalvustamisega kaasneb kartus, et me ei meeldi teistele. Just iseendas ja oma meeldivuses kahtlemine muudabki teised inimesed potentsiaalseks ohu allikaks. Kammitsev valvsus tärkab hirmust, et meid võidakse pilgata, boikoteerida või külmalt kohelda. Niisiis ei ole me vabad armastama ei teisi ega iseend, kuni me pole endas kõrvaldanud pärssiva suhtlemishirmu.

Nagu teada, tuleb hirm paljuski tundmatu ja ebamäärase kujuteldavaist ohtudest. Ebamäärasuse vähendamine kõrvaldab ebakindluse. Hirm vestluse või ülesastumise ees kahaneb, kui loome olukorrast selge ettekujutuse, õpime mõistma olulist ning väliste märkide kaudu eesseeisvat ette aimama.

Selles vallas on abi usaldusväärseist ja kindlustunnet sisendavaist käitumismallidest.

Aktiivne kuulamine

Teiste tähelepanelik kuulamine aitab tähelepanu pöörata enesekontrollilt partnerile, saada kasulikke vihjeid suhtlemise jätkamiseks ning luua kindel usaldus- ja mõistmissild. Toogem mõned aktiivse kuulamise võtted.

1. Avasta teise isiku jutus see huvipakkuv aines, mis iseene-
sest köidab tähelepanu.
2. Näita pilkkontakti ja ilmega, et sa vestluskaaslast tõepoo-
lest jälgid.
3. Esmase vastusena korda tema öeldut oma sõnadega. See
annab märku mõistvast kuulamisest.
4. Edasi osuta partnerile, et arendad oma mõttekäike tema
seisukohtadest lähtudes, eriti tema viimati öeldud väiteid
arvestades.
5. Lisa oma mõtteid, tundeid ja tõlgendusi vaid siis ja seda-
võrd, kui teine pool neid küsib.
6. Väldi ironiat ja möödarääkimist.
7. Tarbe korral vasta säärase täpsustavate küsimustega
nagu «Kas sa arvad, et .», «Kui ma õigesti aru sain, soovid
sa .».
8. Kui vestlusse sugeneb paus, esita omapoolne küsimus või
mõttekäik.

Aktiivse kuulamise suhtlemist hõlbustav toime võiks olla abiks neil puhkudel, kui vestlus kellegagi ei taha laabuda ning sa ei leia jutujätku.

Aktiivse kuulamise võtted on omal kohal, kui partner on keskustelu alustades esitanud oma arvamusi, rääkinud oma tundeist, ideedest ja kogemustest, või kui te pole päris kindel,

kas mõistsite teda õigesti, või kui kaasvestleja on teinud vihje «jäämäele». millest $\frac{9}{10}$ jääb hämarusse. Samuti tuleks võtta aktiivse kuulaja hoiak siis, kui tajud, et teise poole lausungesse on kätketud rohkesti mõtteid, tundeid või kogemusi, millesse tasuks süüvida.

Riskantseis olukordades on abi mõne suhtlemisosava isiku käitumismalli eeskujuks võtmisest. Meenuta näiteks isikut, kes telefonis vabalt ja asjalikult jutleb. Püüa tema käitumist analüüsides esile tuua taktikad ja võtted, mida see edukas tüüp mängeva kergusega kasutab.

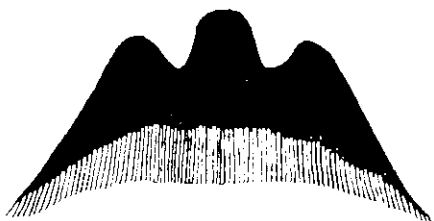
Iseendast rääkimine...

on ujedale üpris tülikas, sest talle tundub tihti, et ei tema isik ega tema arvamused ei huvita teisi inimesi. Siinkohal tuleks endale meenutada, et üldiselt inimesed ei suhtle selleks, et meelt lahutada või nalja saada. Selles vallas võiks teler, vaatamäng või raamat tõhusam partner olla. Enamik inimesi peab suhtlemisel silmas võimalust luua teiste inimestega kontakte, mida TV või kirjandus ei korva. Kui annad suhtluspartnerile võimaluse heita pilk sinusse, ükskõik kui argisena või isegi igavana sa endale ei tunduks, saad vastutasuks enamasti ehedaid kontakte. Eneseavamisele vastatakse meelsasti samaga!

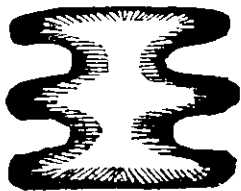
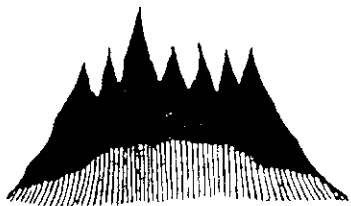
Ent huvi ja usaldust äratavat eneseavamist võib tihti takistada teatud sisetsensuur, mis muudabki meid teistele igavaks.

Ebakindlad isikud püüavad teistele avada vaid oma «positiivse plaani». Sel viisil jääb suhtlemisel puudutamata kahtluste, kibestumiste ja vaenu tundmise maailm. Kui eksponeerid end teistele pidevalt hea, õiglase, tasakaaluka ja kombeka inimesena, tajutakse sinu esituses midagi mahasalatut ja retušeeritut. Pealegi jääb mulje sinust kahvatuks, kui püüad «fassaadi loomise» eesmärgil mõnd tunnet (viha, mure jne.) peita.

D Carnegie' tuntud soovitused «OLGE HEA KUULAJA», «JULGUSTAGE VESTLUSKAASLAST ENDAST RÄÄKIMA», «NAERATAGE» jne. ei korva vajadust ise oma tõelisi tundeid vabalt väljendada. Suhtlemisel tasuks välja elada oma just-nüüd-ja-praegu tärkavaid mõtteid ja ideid. Iseendaks jäämine on tähtis seepärast, et sel teel sa lakkamatult teostad ennast, lood võime olla siiras ja spontaanne.



S



Esitlemine

Alljärgnevalt mõned suhtlemisvõtted, mis aitavad luua esitlemisel usaldusliku õhkkonna.

1. Esitlemisel ütle oma nimi, amet, tegevusala või muu juurdekuuluv seik kindla, selge ja parajalt valju häälega.

2. Kasuta suhtlemisel julgelt keha keelt — miimikat, žeste.

3. Vesta teistele mingi juhtum, milles võid iseenda (oma kergeusklikkuse, kohmakuse jne.) üle naerda. Ebakindlal isikul on neurootiline hirm naeruväärsesse olukorda sattumise ees. Selle vältimiseks loo ise endast naljakas pilt!

4. Näita oma «värvi», suhtumist, seisukohta mingis üldhuvi-tavas küsimuses. Sellega aidad teistel endast kindlat seisukohta kujundada, mis kõrvaldab tarbetu ebamäärasuse.

5. Kõnele oma tulevikukavatsustest. See äratas taas sinu suhtes usaldust — sa otsekui avaksid oma kaardid, varjamata olulist.

6. Vesta mingi lugu oma lapsepõlvest või koolieast, mis osutab sinu ametiala ja elukoha valiku või iseloomu kujunemise asjaoludele. See annab teistele otsekui pidepunkti sinu mõistmiseks ja sinuga asjatundlikuks suhtlemiseks.

7. Räägi midagi ka sellest, mida kardad. Sellega ühtaegu annad märku, et usaldad teist, ja samal ajal vabaned vaistlikult hirmust hirmu ees.

8. Näita selgelt välja, kui miski sulle meeldib. Nii et kui keegi küsib sinu maitse, eelistuste või sümpaatiate kohta, oleks kohatu vastata «mul ükskõik» või «pole sellele mõelnud». Sellega sa otsekui keelduksid avamast ust, millele teine inimene on koputanud.

9. Ilmuta teise suhtes julgelt oma arvamust: seda, mis sulle temas meeldib ja mida heaks kiidad. Tunnustavad lausungid on eriti tõhusad hetkel, mil on tärkamas vastastikune sümpaatia. Nad omandavad sel puhul mitmekordse mõju.

10. Anna teisele vihje selle kohta, mida temas taunid või mis ei meeldi, kasutades vormi «minu arvates». Sel teel leiad aegsasti abiventiili võimalike pingete õigeaegseks väljajelamiseks.

Flirt

Tähelepanu koondamine peamisele aitab ka vastassugupoolega intiimkontakti loomisel — flirdis. Varjatud kaameraga filmimine on näidanud, et mehe ja naise tutvumist jälgides võib mitmete väliste märkide järgi ära arvata, kas nende suhted muutuvad usalduslikumaks ja intiimseks. Kontaktivalmidusest annab tunnistust soov arendada vestlust, see, et teine pool mitte üksnes ei vasta pöördumistele ja küsimustele, vaid ka ise mingi teema üles võtab, küsimusi esitab, ettepanekuid teeb. Usalduslikkuse lisandumist kinnitab nii iseendast rääkimine kui teise isiku kohta millegi pärimine. Tekkivast lähedustundest annab märku nn. *kajakäitumine* ehk žestide, pooside ja ilmete vastastikune kohastumine või sarnastumine. Näiteks kui noormees ja neiu võtavad baaris sama poosi, tõstavad samal ajal kohvitassi suule, teevad ühel hetkel mingi sarnase vaistliku käeliigutuse või peapöörde, on see märk kontaktide tihenemisest ja sügavamast huvist teise isiku vastu. Üldse on flirdis (aga ka kontakti loomisel laiemas plaanis) sõnatul käitumisel märksa olulisem osa, kui seda üldiselt arvatakse. Jutukusest või vestlusainest tähtsamad on vahetatud tunde stiimulid, eriti naeratused. Lõpuks pole liigne meenutada, et enamasti otsustab flirdi lõpptulemuse mitte aktiivsemalt esinev mees, vaid naine. Suhtlemises asjatundlik mees võib teise poole valmisolekust juba varakult sääraseid märke saada, mis näitavad, kuivõrd tasub loota lähedasema-te suhetele.

Ebakindluse võitmise kindlaim viis on säärase seesmise hoiaku omandamine, mis lubab **suhtlemisolukorda siseneda** (*zeni mõistes*) **puhta, vahetu meelega**, olles valmis leplikult vastu võtma kõike, mis kaaslane ütleb või mis tema kohta ilmsiks tuleb. Siinkohal tasuks meenutada geštaltteraapia klassiku Fritz Perlsi kuulsat ütlust: «Sina hoolitsed oma asjade eest ja mina enda omade eest. Ma pole selles maailmas sinu ootuste täitmiseks ega ole ka sina selles maailmas minu ootuste täitmiseks. Kui me juhuslikult kohtume, on see suurepärane, ja kui me ei kohtu, pole sinna midagi parata.»

On otse imekspandav, kuidas inimeste arvamus kellestki paraneb vastavalt sellele, kuidas ta usaldab olla omaenda nahas, — just see, kes ta on.

LUGEMINE

Paljudel on harjumuseks enne magamaminekut võtta mingi jutukas ja lugeda end uniseks. On's aga keegi une eemalepeletamiseks midagi tõsist lugeda proovinud? Meie oskus kirjatükk endale igavaks teha on täiuslik, ent võime see «põnevaks lugeda» jätab soovida. Mõned inimesed ei läbe järele mõelda, et lugemisoskus pole veel psühholoogiliselt õigesti lugemise oskus ning jäävad kogu elu vaimset pingutust nõudvate teostega toppama või suudavad lugeda väga aeglaselt.

Miks meie meel siis lugedes nõnda kähku nürineb? Millest see tuleb, et samal ajal kui Tolstoi teosed, Piibel või üldharivad teatmeteosed pälvivad üldise tunnustuse, kaob lõviosa lugemisele minevaist tundidest vaid päevakajalist ületähtsustavale perioodikale ja olmejutukaile. Kõige üldisemalt öeldes on põhjusi neli: me loeme kord liiga rutakalt, kord venitades; me püüame mõnikord haarata kirjatükki liiga kitsalt ja siis jälle liiga laialt. Niisiis ei oska me lugedes nagu kord ja kohus häälestuda ning vajalikul viisil keskenduda.

Millele häälestuda?

Ameerika loovuspsühholoog de Bono osutab raamatus «Kuus mõtlemiskaabut» vajadusele vahetada sõltuvalt probleemist ka mõtlemisviisi: olla kord analüütilisem, kord kriitilisem, loovam jne. Ta paneb ette asetada kujutluses ühe mõtlemisviisi asendamiseks teiseks pähe eri värvi kaabud: kriitiliselt mõeldes musta, tundeliselt kaasa elades punase, kõrgemaid ideaale seirates sinise, loomevõime vallandamiseks rohelise jne. Selline häälestus lubab olla selgemini teadvel, mis aspektist või tasandil me asja parasjagu vaeme, ja vältida ühekülgset, seda, et kasutame n.-ö. vaid kaht-kolme oma vaimugarderoobi kaabut kuue võimaliku asemel. Paraku nii see argimõtlemissel alatasa juhtubki: vaatleme asja vaid ühest aspektist, näiteks entusiastliku kaasalööja, naiivse omaksõtja või skeptilise valvekriitiku positsioonilt. Või mis veelgi ohtlikum — eri mõtlemislaadide varjatud siseideoloogia kipub nõnda sassi minema, et viib kaasa meie selge arusaamise asjast.

De Bono eeskujul võiksime lugedes kujutleda enda ninale näiteks kuut eri värvi prillid. Kollased prillid tähistaksid meie püüdu otsida lõõgastust: sensatsiooni, nalja, üllatusi. Luge-mine peaks olema just nii kiire, et ühe põneva või naljaka koha pealt ilma pikemata järgmisele siirduda. Oranžid prillid võiksid olla abiks meelerõõmu, seesmise rahu ja tasakaalu otsingul mingi filosoofilise, usulise või ilukirjandusliku teose toel. Oranžide prillidega lugeja tempo on mõõdukas või vii-vitlev. Hallid prillid aitavad meil tähele panna praktilist elu-tarvilikku infot. Tempo olgu just säärane, et vajalik ka meelde jääks. Pruunid prillid võiksid meil olla varuks säärast liiki ilukirjanduse tõtlematuks lugemiseks, kus me ei otsi niivõrd juhtumisi kui kirjaniku kujundiloomet, mis vastuvõtlikul viisil lugedes teeb meist virged kaasakujutlejad.

Eraldame tõese väljamõeldust

Punased prillid ergutavad valvsust ja kriitilisust. Peaksime nüüd hoidma lugemistempo parajalt kiire, et keskenduda olu-lisele ja mõista vähemtähtsat, leida tekstis vaieldavaid seisu-kohti ja märgata kahtlasi fakte. Kihutuskirjanduses tuleks olu-liseks pidada mitte niivõrd leidlikke kujundeid, kuivõrd fakte ja argumente, et vaagida nende kaalu ja usaldatavust. Räigete või peente demagoogiavõtete läbinägemine aitab vabaneda teksti sisendavast mõjust ning samas hinnata autori kavatsuste ausust ja tema eetilist taset.



此



滕



日



室



公



吁

上



居



嗟

Õige tempo võidab tüdimuse

Lugemisel saab tähelepanu elavana hoida vaid huvi. Seega peaksime paremaks keskendumiseks õigesti häälestama oma huvi alalhoidmise seismised mehhanismid. Kirvereegel võiks olla selline: mida rikkam (sisukam, uudsem) kirjatöö, seda «laiem» peaks olema meie valiv tähelepanu (ja seda mõõdukam lugemistempo). Mida «lahjem», kaugem ja ebapraktilisem on lugemismaterjal, seda (ihnsamalt) kitsamalt valiv peaks olema meie tähelepanu ning seda nobedam lugemistempo. (Kiirlugemise tehnikast allpool pikemalt.)

Kõige raskem on vältida tüdimust siis, kui püüame kujundiküllast süvakirjandust lugeda kiirtempo või hajusat tuttavlikku ainekust liiga pikaldaselt.

Millega kaasa minna, mis kõrvale jätta?

Edasi vaimsest hoiakust. *Zeni* seisukoht on: kirjatarkusega ei tohi liialdada; raamatuid võib ju aeg-ajalt lugeda, kuid need tuleb õigel ajal kõrvale panna. Tekib küsimus, millal on see õige aeg. Millest tunda liialdamist? Laename tsitaadi L. Wittgensteinilt: «Õpetus on nagu redel — kui selle abil on kõrgemale jõutud, tuleb see kõrvale jätta.» Lugemisel tuleb samuti alata üht-teist kõrvale jätta. Lugemine on mõneti hädaohtlik lõbu: see seab meid võõraste mõtete mõjuvalda, kahan-dades teataval määral probleemide iseseisva tõstatamise ja läbiarutamise jõudu. Samal ajal on teada, et loll õpib oma kogemustest, tark kasutab teiste omi. Napp lugemus sunnib tuhandendat korda jalgratast leiutama. Kuidas siis lugedes üle võtta hinnaline tarkus ja tagasi lükata kohatu sisendus?

Eespool osutasime vajadusele vahet teha faktide ja väljamõeldiste vahel. Samal kombel peaksime eristama meelevaldsed järeldused ja sõnaosava propaganda — kõik selle, mis meile mingil moel püüab tendentslikke vaateviise kaela määrada. Edasi võiksimme rõhu asetada neile kohtadele — arutlustele, teooriatele, soovitudele —, kus me tunneme tõmmet autoriga kaasa arutleda, tema ideed läbi kaaluda, järeldusi oma kogemustega kõrvutada, öeldule vastu vaielda või seda edasi arendada. Just kaasa arutlema meelitavate kohtade rohkus teeb teose tuumakaks ja toetab keskendumisvõimet. Paremini jõuab

õeldu kohale mitte siis, kui seda kokkuvõtvalt konspekteerida, vaid kui see äratav sedavõrd uue, probleemi süüviva mõttekäigu, et tekib kiusatus vastuseks oma essee või raamat kirjutada.

Erksaim ja suurima äratusjõuga on säärane idee, mõttekäik või lausekujund, mis otse sunnib raamatu hetkeks käest panema ja ise edasi arutlema. Keskendugem veel kord sellele *zen*-sententsile: «Parim raamat on see, mis sunnib end lugedes kogu aeg kõrvale panema!»

Juhul kui me ei pinguta end teosest midagi erilist otsima ja laseme lihtsalt selles sisalduvatel arutlustel tulla-minna ja kujundeil fantaasiat elavdada, võiksid peaaegu kõik kirjanduslikult heal tasemel teosed muutuda põhimõtteliselt loetavaks. (Samal kombel saab meile kauge Hiina või Korea muusika kuulatavaks, kui laseme võõramaistel helidel lihtsalt kõlada.) Ilukirjanduse nautimist kipub vahel segama filoloogi teadlikkus teose keele väärtustest ja kujundiloomest ning soov kontrollida, kas teose kunstitase ikka tekitab esteetilisi elamusi. Selle segava püüu väljaravimiseks võiks lugeda põhimõttel «lõik korraga». Kui lõik või lause äratav usaldust ja elavdab kujutlusi, tasub võtta ette juba lehekülje Mee-nutagem jaapani ühele toimingule keskendumist. Me ei suuda üheaegselt ja järjestikku süüvivalt väga paljule keskenduda. Ent tähelepanu hoidmine ühel asjal ühe minuti vältel ei valmista kellelegi raskusi.

Vastandtee on puude tagant metsa lugemine: end kirjelduste pikkusest ja arutluste abstraktsusest häirida laskmata, püüame jutuvooluga kaasa minna just selles tempos, et teose karakterite ja faabula, keele ja kujundite tervik meieni jõuaks. Sel kombel on kergem kaasa minna Dostojevski ülipikkade polüfooniliste dialoogidega ja Ristikivi belletristlike retkedega läinud aegadesse.

Lugemine on (nagu suhtlemine ja looming) tegevus, kus kasuks **algaja vaim**. Me ei peaks endasse sisendama ülemääraseid ootusi ja eelarvamusi, mitte katsuma teosest välja lugeda seda, mida seal pole, vaid pühendumine sellele, mis seal on. Autorite jälgimisega on nagu inimeste jälgimisega üldiselt: me näeme neis seda, mida näha soovime, mitte aga alati seda, mis olemas on. Vahel avastame isegi seda, mida pole. 60-ndate lõpul oli paljude meelisautoriks Hemingway. Tänu selle nime magnetisele mõjule loeti tema tipp-teoste kõrval läbi ka noore ameeriklase lõtv novellikogu, mis oleks võinud ka eestindamata jääda.

Poos ja hingamine

Nüüd veidi kehahoiust ja hingamisest. Sirge seljaga rühikalt istudes väldime pealiskaudselt ahmivat hingamist ning püsime kirjatöö või lugemise ajal kauem virge. Ent pikemal paigal istumisel tekib ometi kehasse pingeid ning ka hingamine läheb surutuks. Abi saame liikumisest või asendi muutmisest. Mingi lihtne liigutus, mida võib teha istudes, näiteks kerekallutused küljelt küljele, õlgade tõstmine-langetamine, käte või jalgade sirutamine ja peapöörded, eemaldab pingeid, korrastab hingamist ja tõstab füüsilist toonust. On kahetsusväärne, et koolis sunnitakse lapsi terve tunni tardunult paigal istuma, kuigi vahepeal paar minutit liikumist parandaks tublisti tähelepanu. Ameeriklaste komme lugedes jalad lauale asetada parandab aju verevarustust ning võiks meilgi laiemalt levida.

Pikka aega arvati, et lamavas asendis pole soovitatav töötada. Viimaste teadusuuringute põhjal võib oletada, et lamav asend aitab aju hapnikuvarustust parandada ning vaimset suutlikkust tõsta. USA-s tehtud katsed kinnitavad, et pikali olles töötanud tudengid jätsid oma istuvate õpingukaaslastega võrreldes loengul räägitu paremini meelde. Lebedes võib kergemini vallanduda ka loov fantaasia. Kodus töötades tasuks mingi probleemi süvaanalüüsiks või loovuse virgutamiseks katsetada mõni minut horisontaalasendis olla. Äkki toob see esile mingi ununenud tõiga või uudse mõtteväljatuse? Väsimuse peletamiseks on omal kohal sirutus- ja venitusharjutused.

Tee ja kohv

Paar sõna kohvist ja teest. Ennekõike on need abiks tahtelise tähelepanu tugevdamisel ning väsimuse peletamisel. Iga-sugune tehisevirguti on aga nagu piits väsinud hobusele. Kohvi lubatavaks piirnormiks loetakse 5 tassi päevas. Liialduste vältimiseks võiks kohvi igakordseid annuseid vähendada just selle määran, et erksus taastuks. Vahel piisab virgutamiseks poolest tassist või isegi mõnest lonksust. Arvesse tuleb ka reflektorne seos. Kohvilõhn äratab meeldivaid aistinguid, mis

loovad õdusa õhkkonna, lõõgastavad ja sisendavad erksust. Tuntud platseeboefekt põhineb usul, et miski toimib. On aga palju teisigi asju, mis samuti aitavad õdusat õhkkonda luua, lõõgastavad ja ergutavad, näiteks muusika, virgutav vestlus, jalutuskäik, sirutusharjutus, aga ka tee. Eriti roheline tee on kohvist märksa vähem kahjulik, ent toimib isegi tõhusamalt. Kui kohv lisab seltskondlikkust ja tõstab meeleolu, siis roheline tee võib olla abiks kestva meditatiivset süüvimist toetava vahendina. Tee keetmisel on ainus rusikareegel: juua tõmmis juba 3–5 minutit pärast keetmist. Kaua seisnud tee läheb mõruks ja minetab oma virgutava toime.

Taoistliku jooga järgi põhjustab kuivav kurk lisaks ebameeldivaile aistinguile ka tähelepanu nõrgenemise. Ja vastupidi, suu ja kurgu hoidmine niiskena aitab kaasa tähelepanu koondamisele ja meeleerksusele. Nii võib näiteks lonkshaaval kohvi joomine aidata pikemat aega virge püsida.

«Esialgse tarkuse» ärakasutamine

Kolmveerand tarkusest, mida igasugustel täienduskursustel jagatakse, tuleb kuulates väga tuttav ette, isegi kui me varem midagi selle kohta lugenud ega kuulnud pole. Mõni probleem on aga paelunud meie tähelepanu ehk pikemaltki ja õppusel selgub, et iseseisvalt asja uurides oleme (enda jaoks) ennetanud mitmeid õpetlaste lõpptõdesid. Parimaks õppimisviisiks oleks oma esialgse tarkuse ärakasutamine, pooltahtmatult talletunud kogemusvaru teadvusse toomine. Õpiku või õpetaja asendamatu osa on kogemuskildude tervikuks ühendamine ja teadmiste või oskuste laiemasse süsteemi asetamine. Ent oleks hea, kui enamik kilde või teadvel tarkusi tuleks otsekui «sisseõppimise» teel, omaenda esialgse tarkuse meeldetuletamise kaudu. G. B. Shaw on oma tuntud ütluses vist samale osutanud: kuni te inimestele midagi õpetate, ei õpi nad midagi ära.

Kiirlugemine

Iseloomulikuks näiteks on siinkohal **kiirlugemise tehnika**. Nii mõnigi õpib erikursustel selle lihtsaid tõdesid otsekui araabia salatarkust, et need varsti pärast kursuste lõpu unustada. Enamik kiirlugemise võtteid on meile tegelikult teada, ja kui me neid ei kasuta, siis just seetõttu, et me pole märganud oma vaistlikke tähelepanekuid ja kogemusi süsteemi viia, meetodiks kujundada ja viimast tõhusa tööriistana tarvitusele võtta. Kõik põhilised kiirlugemise nõksud võiks kokku võtta viies punktis.

1. Et lugemiskiirust tõsta, tuleb seda soovida tõsta. Me ainult arvame, et meie vaimsed võimed on nii tagasihoidlikud, kui need on. Ent igast eluvallast leiab näiteid, et erakordsete asjaolude sunnil tõuseb vaimne suutlikkus isegi mitmeid kordi. Kui harilikult läheb paarisajaleheküljelise raamatu lugemiseks mitu õhtupoolikut või isegi kauem aega, siis olukorras, kus meie kätte sattus erakordselt põnev ja vajalik raamat ainult paariks tunniks, suudame selle kui imevael just selle ajaga läbi lugeda. Miks siis? Seletus on lihtne: oleme oma vaimsed pidurid maha võtnud. Samal kombel saab ka kirjatöös talitada, kui mõnel süütul välisel asjaolul (kolme tunni pärast läheb rong; õhtul tuleb külaline; lõunasöögiks peaks kirja valmis kirjutama jne.) kannustada end pikemalt keerutamata olulisima paberile panema. Muide, psüühika «utsitamine» intensiivsemale režiimile tasub end juba ainuüksi sellega, et nõnda harjutame tema normaaltoimingudki jõudsamaks.

2. Enne huupi sirvimist ja raamatu lauslugemist uuri seda eest ja tagant, libista pilk üle sisukorra, tutvu kaanereklaamiga, hinda autori pädevust ja teema uudsust, anna täpselt aru, kui lai küsimusring sind teoses võiks huvitada ja mis sihi ning suunitlusega sa seda lugema asud. Seejärel sea endale katseks paar-kolm selgemat taotlust, mis aitavad lugedes keskenduda peamisele ja just tänu sellele tõsta ka tempot. Vahel selgub, et teoses on huvipakkuv miski, millega sa esialgu ei arvestanud. Siis tuleks sihte täpsustada.

3. Kui võimalik, loe kindlasti pliiats käes ja märgi veerule

need kohad, mis ühel või teisel põhjusel väärivad tähelepanu, ülelugemist, konspekterimist või edasiarendamist. Kui aega vähe, märgi eraldi pikad arutlused või kõrvalepõiked, mille juurde naased üksnes siis, kui tekib ajareserv. Kui sul on koopia masin, tee võõra raamatu tuumakamaist valitud osadest endale koopia. Märkmeid tehes ära vea jutte pikkade lõikude üksikriidade alla. Sellega sa otsekui korvad loova meeldejätmise ja edasiarenduse vajaduse võõra mõtte tarbetult sõnasõnalise esiletõstmisega. Me ei loe ju tähti ega sõnu, vaid mõtteid. Kiirlugemisel ei tohi takerduda sõnastusse, vaid tuleb haarata taibukalt ja osavalt juhtmõte koos seda täpsustavate või arendavate arutlustega. Juttide allavedamine võtab liiati tempo alla.

4. **Lugemiskiiruse tõstmise põhiline reserv peitub selles, et me avardame oma pilguvälja ehk silmade haardeulatust.** Mis see tähendab? Tutvugem veidi lugemise füsioloogilise plaaniga. Silmade liikumine lugemisel piki rida ei ole kunagi pidev, nagu mõni ehk on harjunud arvama, vaid katkeline. Teisisõnu, lugemine toimub nii, et silmad fikseerivad vaate just nii laiale väljale, et tekst oleks mõistetav, «loevad» siis fikseeritud asendis vastava hulga sõnu läbi, taipavad mõtte sisu ja jätavad selle operatiivmällu, et kohe pilk uuele lõigule «jõnksatada». Silmade liikumiskiirus on väga suur ja peaaegu kõigil inimestel ühesugune. Paraku kulub lugemisele mineva tunni jooksul pilgu liikumisele vaid kolm minutit, vaate fikseerimisele 57 minutit. Niisiis määrab lugemistempo mitte see, kui kähku me pilgu edasi viime, vaid see, kui lai (mitme sõna laiune) on kellegi pilguväli.

Halva lugeja pilguväli hõlmab üks-kaks sõna, heal lugejal viis-kuus sõna või isegi rohkem.

Allpool toodud joonistel võrdleme hea ja halva lugeja pilguvälju.

Halva lugeja pilguväli (joon näitab silmade haardeulatust, punkt pilgu edasiviimise pausi (see vältab umbes neljandiku sekundit))

— — — — + — — — — + — — — — + — — — — +

Hea lugeja pilguväli.

————— + ————— ————— —————

5. **Tuleb lugeda ülalt alla, mitte vasakult paremale.** Selles suunises peitub teine tähtsam kiiruse tõstmise reserv. Ülalt alla lugedes avardame iseenesest pilguvälja ja säästame aega, mis kuluks sõnalõikude fikseerimisele. Asi on selles, et meie «perifeerne nägemine», aga ka sellele vastav taip hõlmab märksa enam kui kontsentreeritud tähelepanu. Selgitame öeldut lihtsa näitega. Lõikame helekollasest kilest 6 cm laiuse riba, asetame selle raamatu lehekülje keskele ja hakkame lugema nii, et loeme ainult kile alla jäävat tekstiosa ülalt alla. Mis me sellega saavutame? Õpime mõttega hõlmama ka vasakule ja paremale jäävat tekstiosa! Ehkki me selle kõiki sõnu ei erista, kaotab lauseehitus selged piirjooned, peenekoelemisemad arutlused minetavad oma vaheduse, mistõttu suudame taibata põhilisemat. Niisiis oleme kaotanud 30—40 % teksti mõistmisest, kuid tõstnud märgatavalt lugemistempot. Lugemisspetsialistid väidavad, et hariliku olmeteksti, ajaleheartikli jmt. puhul on 60—70 % teksti mõistmisest täiesti piisav, et selle põhisisust aru saada. Saame arvestada ka sellega, et enamik tekste koostatakse nn. infoliiasuse põhimõttel: neis on arusaamise hõlbustamiseks palju mõttekordust, täitesõnu jmt. Miks ajalehte on suhteliselt mugav lugeda? Seepärast, et kitsas veerg lubab libistada pilgu ülalt alla, nii et silmade vasakule-paremale liikumine jääb minimaalseks. Võime öelda, et ülalt alla lugemise esmakogemused on igaühel kindlalt olemas. Tuleks jätkata nende süvendamist sihiga tõsta lugemistempot.

ARMASTUS JA SEKS

«Lemme ja seks toovad ilma teadlikkuse ja tähelepanuta pea-aegu vältimatult kaasa kannatusi. Kuna enamik armunuid pole teadlikud varitsevaist ohtudest, on nad nende ees kaitsetud. Võiks öelda, et õnnelikemad armastajad on need, kes kunagi ei kohtu.» Osho

Meelelist armastust ei saa keskendumiskunstist kõneldes kõrvale jätta kas või juba seetõttu, et nimelt selles valdkonnas näivad püüdlejat varitsevat eriti kavalad lõksud: kired, kiivus, süümepiinad, pettumused. Ega asjata ole kõigi aegade filosoofid piiranud oma armuelu ja vältinud abielusidemeid.

Mehe-naise kooselu esitab jäägitult vaimsetele püüdlustele andujale raskeid katsumusi. Meenutagem, et ka Buddha lahkus vaimsete otsingute murranguhetkel oma pere juurest. (Ent aastaid hiljem said tema naisest, lapsest ja teistest sugulas-test dharmatõpetuse andunud järgijad.)

Armastus töötab väljapääsu oma «minast»

Lembesuhe pakub loomulikku viisi oma «mina» lõast vabanemiseks. Isegi lahkuminekuga lõppevas armusuhtes võib enne pettumust kogeda tähelepanu, hellust, hoolivust, õppida andestamist ja suuremeelsust. Armastades pole mõistlik küsida, kuhu see viib, — meie isiksuse küpsemise seisukohast on tähtis olla tundlik kogema, mis see on olnud ja mis see just praegu on.

Veetluse psühholoogia

Armastus algab (vastastikusest) veetlusest ning lõpeb selle kadumisega. Veetlus tähendab nii kellegi veetlevaks vaatlemist (ilu peitub vaateleja silmades) kui ka meeldi miskunst. Meeldivuse keskne allikas on välimuse ja kombekultuuri kõrval inimese ennastusaldav ja -unustav suundimatus. Õnneliku abielusuhte saladus pole samuti mitte niivõrd vastastikune lugupidamine (mida näiteks raadio perekonnanõustajad meile aina meelde tuletavad) ega eluvaadete õnnelik kokkusobivus ega isegi mitte teineteise ladus täiendamine (nn. komplementaarne liit). Kaalukeeleks saab ühises kooselus tärkavate tunnete ehtsus ja värskus, mis sõltub paljuski sellest, kas partnerid soovivad ja oskavad hoida iseenda ja kaaslase loomuse vahenditust, sundimatust. (Paraku võtab igast neljast sõlmitud abielust umbes kolmes kiiresti võimust ahistav omanditunne (teise poole suhtes) koos kiivuskompleksiga, millele lisanduvad pidevad olmemured. Suhetesse imbub üha enam tühimust, seejärel umbusku, kibestumist, solvumust ja tigidust, mis kõik on tõkkeks ennastavava vahendituse esiletulekul.)

Sundimatus (spontaansus) pole mitte niivõrd loomuomadus, mis kas on või puudub, — see on miski elav, plastiline ja õrn meie psüühikas, mis suuresti sõltub kahest omavahel seotud asjast: seemisest vabadusest, ahistamatusest ja tundetoonust hoidvaist stiimuleist. Eespool oli mainitud partneri veetlevaks vaatlemise tähendust. Olles kellegi suhtes tundlik ja mõistev, hakkame temas avastama üha uusi vahetu loomuse võluvaid märke ning vaatlusaalune hakkab samal ajal muutuma meile järjest omasemaks, lähedasemaks. Egost irdudes hakkavad kaks subjekti üheks saama. Arvatavasti põhineb sel maagilisel kahe isiku «ühekssulamise» kogemusel igasugune kiindumus.

Ebaküps ja küps armastus

Humanistlikus psühholoogias tehakse vahet küpse ja ebaküpse armastuse vahel. Ebaküpsus avaldub selgemini sellises eraldatuse ja üksioleku tajus, mis tekitab vajaduse partneri järele ennekõike oma võõrandumisest vabanemiseks. Ebaküpsuse märkideks on armastuse ahistamine sunni, tundesiiiruse tõestuste, kohustuste ja piirangute raamidesse, samuti selle sulgemine väljaspoolseile suhteile. «Ebaküps» mees või naine sooviks omastada kaaslaste kogu intiimsuse, helluse ja tähelepanu. Haiglaselt siduv kiindumistarve tuleneb hirmust, et meid ehk ei armastata, et teistest peetakse enam, et meid võidakse maha jätta. Küps armastus eeldab seevastu võimet olla vaba partneri omastamise ja sidumise soovidest. See eeldab säärast «täiuslikku iseolemist» või eneseaustust, kus puuduvad kõhklused selle üle, kas me pälvime armastust ja suudame äratada kiindumust. Koos oma alaväärsustunde ületamisega taandub ka hirm hülgamise ning ebakindla tuleviku ees. Küps armastus ei kõhkle oma jõus ega janune isegi vastuarmastust. Seetõttu hõlmab talle omane hellus ja heasoovlikkus armsama kogu olemuse ning kandub edasi ka teiste inimeste, looduse ja kõiksuse armastamisse.

Nii seksi kui armastust võib kasutada eluhirmu ja ebakindluse võitmiseks. Meelelise lembe ülesandeks jääb aidata inimesel pääseda oma üksildusest, muserdatusest. Partnerit ei armastata küpselt isetu tundega, vaid teda pigem vajatakse kui mõistvuse, hoolitsuse ja helluse allikat. Säärane hoolit-

seva armastuse tungiv tarve tõrkab varases lapseas suhetes emaga ja kandub sealt suguküpsuse saabudes edasi lemmepartnerile.

Ebaküps isik satub meelelises lemmes tihti (türanliku) kaaslase alistava käitumise ohvriks. Ta talub alandlikult teise kapriise, kohaneb tema tujudega, on valmis suhete edasikemise nimel tooma suuremaid ja väiksemaid ohvreid, laseb endaga mitmel viisil manipuleerida. Ja seda kõike seesmisest püüust mõjualuse rollis vabaneda ebatäiususest ja üksildustundest. Hülgamise risk tundub palju hirmsam kui alandav kohtlemine, mis erilise masohhistliku sättumuse ajal võib isegi meeldivana tunda. Kõige enam deformeerib lemmepime kirg.

Mis on kirg?

Kirg väljendub eredaimalt saamasoois, lemmesuhete puhul püüdes partnerit omastada, ennastunustavalt anduda ja nõuda seda ka kaaslasele. Hukutav kirg tumestab mõistuse, kõrvaldab aruka kaalutluse ja kujutab endast sel kombel pagemist täiskasvanu vastutusest süüdimatu lapse seisusse. Et kirg tõrjub mõistuse kõrvale, avab ta otsemaid tee ülevõimendunud ihale, kiivusele, hirmudele ja oletustele. Paljud peavad kirge ideaalse armastuse ehedaimaks tõendiks ja elavad pisarateni kaasa oma kirgedega kas või surma minevatele romantilistele filmikangelastele. Kuid armukirg ei erine palju muudest inimlikest ihadest: see on nagu meelelise lemmeeuimasti, mis täiesti samal kombel kui alkohol või narkootikum lubab tülrika argipäeva mured unustada. Kirg pole elus hoopiski säärase äravõitmatu väega müstiline nähtus, nagu seda romaanid ja filmid näivad kinnitavat. Elus viskuvad paljud ise vabatahtlikult mõneks ajaks kire meelevalda, et selle eelseid ja hüvesid nautida, kuid irduvad mõne aja pärast ettevaatlikult, kuid kindlalt oma ülekuumenenud tundeist, et korralike kodanikena taas rahulikumas ellu taanduda. Miks siis? Aga muidugi sellepärast, et on midagi, mis on ka kirest vägevam — nimelt kalkuleeriv kasusoov.

Kire vaibumist kiirendab see, kui võtame ta teatud ajaks

u



oma teadvet meele fookusse. Mõistva tähelepanu toimet lähed meelas iha aegamööda üle hoolivaks lembeks, inimliku läheduse loomulikuks vajaduseks, mis äratav soovt olla ise hell ja andestav ilma haiglase soovita kedagi jäädavalt siduda.

Armastus on helluse ühtekoondamine

Nagu eespool öeldust selgub, on armastusvõime seotud isiksuse kvaliteetidega ja samal ajal saab armastusele keskendudes oluliselt mõjutada isiksuse arengut. Püüame öeldu kokku võtta armastusele keskendumise viies punktis.

1. Tähelepanu ei tohiks lembesuhetes kujuneda mitte niivõrd kombekultuuri kinnituseks (ehkki kumbki pool oskab ka komplimente hinnata), kuivõrd partneri tegeliku tähelepanemise avalduseks. Tähtsaim on, et teine pool tõesti tunneks, et teda on hellalt ja mõistvalt tähele pandud. Säärane mõistev tähelepanu kipub muidugi taanduma sedamööda, kuidas suhteisse sugeneb hall argipäev. Ometi jääb ta intiimsustarbe tekke ja suhete romantilisemaks elavdamise seisukohast alati tähtsaks. Tähelepanu seob nähtamatult vaatlejat ja vaadeldavat iseäraliku meeldiva tundega, et ollakse kellegi mõistvas seltsis. (Tähelepanu kõrvaldab ebamäärasusest tulevane valvsuse ning võimaldab lähedushetki isegi neile inimestele, kes muidu on ehk teineteisele kauged.)

2. Partnerisse tähelepanelikult süüvides võib ta muutuda omaseks mingil uuel viisil — erootilise tõmbega kaasneb eriline vabastav tõdemus, et teine tõepoolest tohib ja peab olema oma loomuses ehe ja terviklik ja et just sellisena ta ongi kõige kütkestavam. Tärkab varasemast sügavam inimlik mõistmine, osadus- või kaastunne. Tantristlik seksuaaljooga on välja pakkunud suure hulga veetluskunsti ja lembetehnika võtteid, milles on olulisim partneri empaatiline omaksvõtt ja temasse erootilisel viisil teadvustunud sisseelamine.

3. Tähelepanu ja tundlikkus, mis armsamale kingitakse, kujundavad iseenesest sedavõrd parema vastastikuse häälestumise, et sõnu vajamata võidakse teist paremini mõista, aga ka arusaamatusi klaarida. Psühholoogiliselt on asi siin

lihtne ja selge. Teadvel meel lubab vältida «mina»-kaitse ajendil tärkavaid projektsioone (näiteks kleebime solvumise ajal partnerile külge hoolimatust, vihasena saamatust, pahunat korratust). Kuna inimene hakkabki muutuma (nii enda meelest kui meie jaoks) selleks, kelleks me teda peame, on negatiivsete omaduste külgekleepimine teadagi taunitav. Ent ühepoolset halvustavaist, mahategevaist hinnanguist aitab mööda nimelt tundlik, mõistev tähelepanu.

Teadvelolek ja tähelepanu aitab mõista partnerit paremini nii praktilises kui emotsionaalses mõttes — nägema tema tundeväliseid, aimama tema soove, igatsusi ja muresid, hoomama tema hoiakumuutusi ja iseloomu arengut. Sel teel muutub armsam mitte üksnes mõistetavamaks ja lähedasemaks, vaid ka kõitvamaks, huvitavamaks. Pikemata on selge, et armsamas ilu nägemine lisab headust. Miks? Ilu kogemine toob hinge rahu-, vabaduse- ja rõõmutunde ning tugevdab armastamisvõimet. Tundlik inimene on võimeline kogema isikupärast ilu, mis ei sõltu normidest.

Pinevus tekib inimsuhetes enamasti seetõttu, et ollakse laisad sisse elama kaasinimese maailma, mõistma tema ideid ja hoolima tema ootustest või emotsionaalsetest vajadustest. Tähelepanu teadlik keskendamine abielupartnerile ja temaga arvestamine loob soodsa pinna elukaaslase vaimseks kasvuks, eriti kui tähelepanu mõjusat vahendit kasutada kiiduväärse tunnustamiseks partneris ning vastastikku hoolt kanda arengu jätkumise pärast.

Harilikult arvatakse, et vabanemine saab teoks maiste kirgedele ja kiindumuste hülgamise ehk ületamise kaudu. Tantristid väidavad, et vabadusele võib jõuda ka täiesti vastupidisel teel — naudinguhimu täiusliku rahuldamise kaudu. India seksuaaljoogas on selle kohta olemas eri terminid: *bhukti-mukti*, mida võiks tõlkida «naudingu kaudu vabanemisse». Mida täiuslikum nauding, seda täiuslikum vabanemine. Käesoleva teema raames pole ruumi tantristliku seksitehnika peensustesse laskumiseks. Mainime allpool vaid mõnd psühholoogilist momenti, mis on seotud eneseregulatsiooniga ja keskendumisega.

4. Täiusliku naudingu saavutamiseks tuleb ära oodata hetke, mil kumbki pool on spontaanselt valmis armuühteks. Selle hetke lähemale toomiseks tuleb ruttamata (või lausa rituaalselt viivitledes) saavutada ennekõike mõlemapoolne psühholoogiline häälestatus. Inimeste erootiline tundlikkus on

sedavõrd lai, et huvi ja iha imbub nii žesti kui sõnavalikusse, pilku kui hääletooni, poosi kui liigutusse. Kõigi nende koodide kaudu annab nii üks kui teine pool peenemalt või pealetükivamalt, varjatult või avalikult teada oma tundeist ja valmisolekust. Täendusrikas on see, et erootiliselt laetud suhtlemise kaudu toimub mitte üksnes naudingule häälestumine, vaid ka selle teatav läbielamine või isegi rahulduse saamine (intiimsustarbe rahuldamise mõttes). Siingi kehtib *zeni* põhimõte: õige teeasumine ongi päralejõudmine.

Täiuslik häälestumine, intiimne kontakt, erootiliselt laetud argivestlus, juhuslik lembevalmis pilk tundmatult veetlevalt olendilt — see kõik võib palju enamal määral ollagi lembe ja seksi tõelisus, mitte vaid eelmäng, nagu üldiselt arvatakse. A. Watts on kirjutanud hulga säravaid esseesid mehe ja naise suhetest. Tema meelest on armuelu nuhtluseks ühe või teise poole valvas mure oma sugulise veetluse ja võimekuse pärast. «Pidev mure orgasmi saavutamise pärast mürgitab armastuse,» kinnitab A. Watts. Kestev mure iseenda (ja teiste) tunnete ehtsuse, sügavuse ja värskuse pärast hajutab need tunded. Niisiis on seksuaaljooga harrastamiseks tarvis «taoisti» loomulikkude kohanemist olukordadega (vt. lk. 88—90)

5. Nüüd mõni sõna täiusliku armuühete psühholoogiast, nii nagu seda tantra põhimõtetel võiksime kirjeldada. Tantra ehk tantrajooga kõrgeim eesmärk on suunata meel meeldival, «naudingulisel» kombel kõrgeima kirgastumise tasandele. Seks leitakse olevat selleks kohane vahend. Nimelt *v a h e n d*. Kõik, mis eespool öeldud partneri tähelepanemisest, inimlikust mõistmisest, osavõtlikkusest tema suhtes, näib armuühete ajal taanduvat selle tõdemuse ees, et kumbki pool — nii mees kui naine — on ürgse meheliku ja naiseliku alge või pooluse täiuslikud teostajad. Nad ühtivad hetkeks kui kaks energetilist alget, mis võimendavad teineteist, kui kaks olendit, kelle nimel, päritolul, staatusel või rollil pole vähimatki tähendust. Niisugune kosmiline kontakt võimaldab vabaneda oma piiratud «minast».

Tantra vabastab, kuid ei kohusta. Tantristlik lemme on tulvil kiindumust ja iha, ent vaba «kirest» selle siduvas tähenduses. Armastus ja seks, nii nagu meditatiivne teadvelolek ja intuitsioongi, ületavad mõtlemise, asendavad *ratio* ülemvõimu säärase kõrgema tunnetusega, kus ühtaegu on tegevad nii süda kui pea, nii tunded kui mõistus. Täiuslik armuühete annab psühholoogilises olevikus viibimise ereda kogemuse,

tekitab tunde, et ajamõõde on ületatud. Pole möödanikku, tulevikul pole mingit tähendust, on vaid igavikuline nüüdis-hetk, milles kõik meeled on vastuvõtlikuks saanud. Seksuaal-ühte tantristlik vaimsustamine eitab täielikult tavalist siduvat, omastavat, neurootilist armastust. Seks on seks ja armastus armastus. Kuid mis on tähtis — see ei jäta hinge sellist tüh-just, kõledust ja närivat rahulolematust kui ilma värске armastuseta mehaaniline seks (näiteks üksnes abielukohuseid täitvate partnerite vahel).

LOOMING

Rutiintöö ja loomingu selgeim eraldusjoon on ülesande uud-suse aste. Tavategevuse puhul on ülesanne selge, toimimis-viis teada, tuleb vaid oskused käiku lasta ja indu ning ener-giat rakendada. Loometöö ülesanne on sel määral tavatu, et isegi lahenduse leidmise teedest pole aimu. Põhiosa vaevast langeb tihtipeale probleemi olemuse taipamisele ja lahti-mõtestamisele.

Probleemi püstitamine

Kõik algab probleemi püstitamisest. Olgu selleks ajalehear-tikkel või disainiprojekt, heliteos või kodumasina tehniline täiustus, leidliku äriidee otsing või meeleoluka peo korralda-mine — kõigil puhkudel on tarvis värскеid ideid. Laisk mõis-tus aga jääb juba uue küsimuse olemuse taipamisel jänni ning meenutab esiotsa vaid tuttavaid lahendusi, mis võiksid suurepäraselt sobida mõnele vanale, teadaolevale probleemile, kuid antud juhul ei rahulda. Nüüd järgneb teabe juurdehan-kimine: nõuete ja tingimuste põhjalikum analüüsimine, vara-semate lahendusvariantide omavaheline kombineerimine, asja-tundjatelt abi küsimine jne.

Leitud teabe läbitöötamine eeldab keskendumist olulise otsingule. Ent hangitud ja talletatud materjali loogiline lahti-harutamine ei too tõsisema ülesande puhul iseenesest veel

esile uudset mõtteväljatust. Pinnale ujuvad jälle teadaolevad tavalahendused, mis uudses olukorras ei rahulda, ja sekka ehk ka mõni nõnda hull idee, et seda ei tasu järelegi proovida. Loometööle pühendunu on nüüd ummikteele jõudnud: ei juurdlemine, loogika, tahtepingutused ega varasemate lahendite meenutamine vii sihile.

Uudne ülesanne ei lahene õigupoolest kahel põhjusel. Esmalt seetõttu, et me pole selgelt tajunud seda, mis probleem on olemuslik, eriomane. Me küll kibeleme kiiresti tulemusi saama, kuid pole probleemi nagu kord ja kohus sisse elanud. Nii näeme uudses ülesandes pikka aega vaid varasema teisendust või kujutleme asja sedavõrd ähmaselt, kitsalt ja abstraktselt, et ei leia kuidagi võtit ka hangitud teabe kasutamiseks. Teiseks takerdume seepärast, et meie «puhta meeles» taipu, leidlikkust ja fantaasiat hoiavad tagasi säärased seismised tõkked nagu mõttelaiskus, ebakindlus ja autoriteedilumm. Loometöö on valdkond, milles eriti kehtib *zeni* «arutleva mõistuse kriitika». Selle teravik on suunatud sõnalise, abstraktselt arutleva mõistuse vastu. Mõistuse «korralekutsumiseks» on mitmeid teid. Üks radikaalsemaid on *zeni* rinzai sektis kasutatav **koan**-meetod. Tutvugem sellega lähemalt.

Koan

Koan on küsimus, probleem, dialoog, mõistatus — paradoksaalne või isegi jabur mõtlemisülesanne, mida kuidagi ei anna arutluse või argiloogetika varal lahendada. Mõned näited: «Kus sa olid, kui su vanemad põinud veel sündinud?», «Kuidas kõlab ühe käega plaksutamine?», «Kes kannab sinu keha?», «Kõik maised asjad pöörduvad tagasi ühteainsasse. Kuhu pöördub see ainus?», «Kui lausud «Buddha», siis kes sinus kordab Buddha nime?» (See küsimus lülitub järgmisse meditatsioonijuhendisse: «Korda senikaua Buddha nime, kuni mõtted lakkavad. Kui need ei lakka, mõtle, kes kordab Buddha nime. Kui tärkab mingi muu (mitte see kahtlev) mõte, karju ta peale ja küsi: «Kes sa selline oled?»)

Ponnistused koani mõistuse väel lahendada näitavad aru piiratust, ennekõike vahetu taibu ja olukorrataju puudumist. Koan tõukab trooniit abstraktselt arutleva mõistuse, näitab, et tõeluse tunnetamine ja elus toimetulek sõltuvad palju

V



vähem mõistete ja kontseptsioonide tundmisest, kui oma spekulatsioonidest vaimustuv meel näib arvavat. (Muide, viimasel ajal kaldutakse heuristikas probleemide praktilist terviklahendust, mis võib ilmneda vaistlikult õiges teos, uduses aimduses jne., pidama väärtuslikumaks kui tahes terasest lahendamisideest.)

Toogem paar näidet selle kohta, et otsene taip kui loovuse avaldus ei väljendu sõnalises idees.

Piknikult tulles kukkus üks galantne härra kuristikupervelt alla. Viimases hädas õnnestus tal hammastega puujuurikast kinni haarata. Nii rippus see härra abitus seisundis taeva ja maa vahel, kuni üks juhuslik mööduja — kena noor neiu — meest nägi. «Tervist,» hüüdis neiu reipalt ja südamlikult. Mis pidi härrasmees nüüd tegema? Tervitusele vastamata jätta oleks olnud ebaviisakas, eriti kui tervitajaks armas noor neiu. Ent suud avades oleks ta ju kuristikku kukkunud. Või teine näide, pärit antiikajast. Kuidas peaks vastama niisugust laadi küsimustele nagu: «Kas sa juba lõpetasid oma isa peksmise?» Vaid vahetu taip ületab mõisted, argiloogika ja lõpuks ka siduva probleemi, millesse meel takerdub. Osa koane ongi otsekui tõsimeelsete püüdlejate lollitamiseks. Lõksülesande eesmärgiks on anda valus ninanips mitte üksnes edevale arule, vaid ka seda toitvale egole.

Paradoks ehk vaimukas meeletus juhib meele viimaks mõistma tõelust vahetumalt ja osutab inimvaimu ja tõelisuse vahekorra olemusele. Selle kohta sobib Vana-Hiinast pärit dialoog:

- A. «Näe, lipp lehvib.»
- B. «Ei, tuul puhub.»
- C. «Ei, suu liigub.»
- D. «Hoopis mõte võngub.»

Koani ei saa lahendada esimese nutika lahendusidee ega teravmeelitsemisega. Vastus saab olla õige üksnes juhul, kui lahendus tuleb puhta meele spontaanselt pinnalt ning näitab mõistatusliku olukorra olemusliku tuuma otsest tajumist. Toome näite kuulsa koani «Kuidas kõlab ühe käega plaksutamine?» lahendamisest. Enamik kohe pähe turgatavaid vastuseid, näiteks «See on absurd!», «Ei kõla üldse», «Hääletult», «Otsekui tuule sosin», «Kui lehviku puudutus», võivad näida mitte üksnes luulelised, vaid ka loomulikud. Ent *zen*-meister ütles külmalt, et nad on vaid vohava fantaasia või kaine arutluse viljad. Neis ei kajastu ei meele vahetus ega kõrgem intuitsioon, vaid üksnes kummastava olukorra metafoorne või

mõistuspärane seletus. Ja seetõttu on need kunstiliselt või loogiliselt õiged vastused asja olemuse tabamise mõttes täiesti valed.

Juhul kui õppur pühendaks selle üheainsa koani üle juurdlemisele mitu tundi või terve päeva, võib talle välgatada uus äratundmine: «See on üksindus.» Koani lahendusi saab kaudselt hinnata mitte üksnes oletatava kirkastumisastme järgi, vaid ka leidlikkuse ja tabavuse kujuteldaval skaalal. Ehedaim probleemi üdini jõudmise märk on aga see, et nähtust suudetakse hõlmata «otse», vabana abstraktseist arutlusist. Antud paradoksi puhul jõudis keegi usin juurdleja aastase süvenemisaja lõpul äratundmisele: «See on vaikus.» Kohe, kui meister seda kuulis, kiitis ta vastuse heaks ja õppur saavutas samal hetkel kõrgeima kirkastumisseisundi (*satori*). Zen-kirjandus kubiseb sääraseist õndsasse kirkastumisse jõudmise juhtumite värvikaist kirjeldustest.

Kuidas koani laadis paradoks toimib? Oigupoollest on koan karm keskendumistreening. *Rinzai* sektis ollakse arusaamisel, et mitte sisetakistustest möödahiilimine, vaid nende tarmukas ületamine viib vabanemisele. Jääb üle vaid jätkuvalt keskenduda uuritavale küsimusele. Ja ei maksa arvata, et see on kerge ülesanne. Püüdlejat ootavad ees pinged ja meelehärm ning iseäralikud vaimsed kriisihetkedki. Nagu elus, nii ei saa ka koanidega toimetulekuks õigeid lahendusi spikerdada või ette varuda. Ainus väljapääs on seesmiselt lahenduseni kasvada — süüvida küsimusse säärase otsustavusega, et keskendumine kõrvaldaks meele hälbiva uitamise. Vaid sügav kahtlus äratab tugeva usu. Käies, süües, töötades, puhates ja magades tuleks kogu aeg oma koanile vastust otsida. Nii äratame endas kõikeläbistava kahtluse. *Zeni* järgi on oskus kahelda tõhus vabastav abinõu. Koan viib kahtlemiskunsti täiuseni. Kahtlus peaks kaasas käima kõigis olukordades, kus võiksime sattuda pettekujutluste õnge või end millestki hüpnotiseerida lasta. Kahtlus omaenda ennakjärelduste või pooliktõdemuste suhtes peatab viljatult tiirutava mõtte. Väike kahtlus toob kaasa väikese kirkastumise, suur kahtlus suure kirkastumise.

Olen koani-taolisi ülesandeid katsetanud loovustreeninguil ja suhtlemisõppustel. Sääraseid küsimused nagu «Kus sa olid oma vanaisa sündides?», «Kuidas kõlab ühe käega plaksutamine?» või «Ütle ilma sõna ja žestita, kes sa oled just praegu» möödavad ja virgutavad lahendajate erksust ning aitavad rühmas luua õhkkonna, kus kõrgeim väärtus on vastuste ehtsus,

otsekoheus. Sedasama avatust, siirust ja selgust jääb ka argisuhtlemisel alata vajaka. Paljud inimesed on liiga loiud või konventsionaalsed, et vahenditust nõudvas olukorras hakka saada. Samal ajal on vahendituse väljatoomine teesk-luse ja keerutamise kaitsekihi alt kiiremaid vaimse selguse edendamise meetodeid. Koan-laadis küsimused toovad esile mõistuse kalduvuse asendada asjast arusaamine selle üle arutlemisega ning kiire taip ja loov ettekujutus mingi üld-sõnalise spekulatsiooniga. Lihtsaks loomevõime virgutamise võtteks sobib mäng «Aga veel?». Selle käigus palutakse osa-lejal öelda, mis või kes miski või keegi on? Igaüks tuleb nii-suguse olendi, asja või nähtuse määratlemisega loomulikult toime. Ent kui nüüd pärast asjast vastust samalt inimeselt kiiresti uuesti küsida: «Aga veel! Mis ta veel on? Vasta ruttul!», tuleb ilmsiks meele kohatu pikatoimelisus. Osutub, et ilmselgeid ja lihtsaid asju ei suudeta (kombekuse või tarkuse väljanäitamise püüust tuleneva pärsituse tõttu) enam väl-jendada.

Mõistus komistab ebatavaliste, uudsete probleemide lahendamisel järgmistesse «põikleva meele» ilminguisse:

- teoretiseerimine ja targutamine;
- autoriteetidele osutamine;
- sõnaosavusega mõjutamine ja meeldida püüdmine;
- pikalt selgitamine, mis peab korvama taipamise puudust;
- selge tõenduse asendamine emotsioonide loogikaga.

Koani (ja laiemalt *zeni*) eesmärk on viia inimesel terve mõistuse sünnitatud eksikujutlused peast ja äratada temas meele vahenditust, mis juhib olulise selgele äratundmisele.

Koani vaim suunab püüdleja kõhklematult lõpuni minema ja harrastama meele tavatut keskendumist. Hiina meistri Cung Fengi (1263—1323) järgi tuleks vaimse eneseteostuse prak-tikas keskenduda nii, nagu kaitstaks üksi mäekuru 10 000 vaenlase vastu või oldaks valmis kõrge mäe tipult alla astuma või püütaks kaht puutükki vastastikku hõõrudes tuld saada.

Zen-paradoksid näitavad vaimu naljakat abitust, ent need näivad tõestavat ka seda, et virgumisvõimalus on siinsamas; see lausa varitseb meid igal sammul, nii et sellest on peaaegu võimatu mööda minna. Paraku lepib 99% koane nautivaist ameerika või eesti intellektuaalidest selle seigaga, et virgu-misvõimalus on siinsamas, käeulatuses. Ka usk sellesse või-malusse on kuidagi trööstiv, kuigi me seda kunagi ei reali-seeri.

Meenub Uku Masing, kes oma teoses «Buddhismist» sõit-

leb kristlasi selle pärast, et need on Jeesuse lunastusele lootma jäädes unustanud tema osutatud moraalse enesetäiustamise teel käimise.

Zen-paradoksid ei tarvitseks siiski jääda nagu sumomaadlus või *no*-teater kauge Jaapani jäljendamatuks eksootiliseks õieks. Vaatleme veel kord, milles seisneb siis «Tee-mantsuutrade», mondõde ja koanide mitteratsionaalne olemus ja kuidas need meie intelligentsusele võiksid kaasa toimida. Mõttekordust loetakse euroopalikus filosoofias ja psühholoogias ebasoovitavaks tautoloogiaks. Samal ajal on suure sisen-dusjõuga suutrais (nagu ka teiste usundite lähteallikais) silmahakkavalt palju kordusi. Detaili lõputu kordamine, lihvi-mine ja täiustamine on omane ka karates, taij-chis ja teistes võitluskunstides, samuti maalisk, praktiliselt Kaug-Ida kultuuris üldse.

Uudsesse probleemi süüvimine või kestvamat pingutust nõudva vaimse töö tegemine sarnaneb mitmes suhtes koanile lahenduse otsimisega. Asi näib samal ajal käsitatamatult keerukas ja narrilt lihtne. Tekib püüd see kähku kaelast saada. Vägisi tõusevad nüüd meelde tuntud käibelahendid. Teame, et need ei kõlba, kuid püüd midagi algupärast välmida ei ärata iseenesest ka säravaid välgatusi. Arutlused ja ummis-otsingud ei lähenda eesmärki, kuid me arutleme ja targutame edasi. Targemaid teid lihtsalt ei koida. Ja me ei oskagi neid kuskilt otsida.

Peagi jõuame kiusatuseni asi pooleli jätta: ülesanne tundub lahendamatu. Sedamööda, kuidas tärkavad kahtlused asja mõttekuse hindamiskel, kaovad need iseenda arukuse (kriitiliskel) hindamiskel; alati, kui jõuame uudse üllatava lahendini, hämmastume omaenese mõistmatusest: kuidas me juba algul ei taibanud selliskel nurga alt vaadata! Tõeliskel elluviidav lahendus on enamasti nii lihtne ja konkreetne, et koolitab meis (kui me selle üles leiame) vahetu taipamiskel tarkust!

Nagu leiutusvaevad, kunstilooja heitlused või ka mingist elumurest väljapääsu otsimine, on koangi oma olemuselt lõks. Isegi kui lõksu seadis üles keegi või miski väline — töö, olud, situatsioon või õpetaja —, oleme tegelikult selle ise vinnastanud. Oleme endale taipamatuse lõksu seadnud juba oma läbematu sooviga taibata kiiresti ja vaimseid jõu-pingutusi säästvalt. (Otseku ühes Zoštšenko följetonis, kus võõrastemajja ööbima saabuvaid kundesid ootab loosung: «Maga kiiremini!») Meid kaval-dab lõksu ka meie päevaunede-le aldis meel. Kolmandaks seob meid soov üht kindlat pääseteed

uskumata kümnes suunas viselda ja rabelda. Lõksus peab meid ka see, et me seda üldse ei näe: arvame, et arutlused ja abstraktsed tõed, seletused ja õigustused, autoriteedid ja muud taolised püünisraud on meile toeks.

Sellest püünisest on ometigi kaks väljapääsu. Esiteks võime probleemi eitada: leiutustellimuse tühistada, probleem-ülesande lahendamisel vaid rutiinkohustust täita, värsikogu käsikirja sahtlisse jätta, tähtajalise referaadi kuskilt lihtsalt kokku kirjutada jne. Teiseks võime probleemi sel määral omaks tunnistada, et saame sellega otsekui üheks — elame sellesse sisse, õpime seda laiemas plaanis, muude asjadega seoses üksikasjadeni tundma. Edasi jääb üle loota vaid oma vaimule ja ajale.

Lahendus muudab ka selle leidjat

Pikka aega vältava siira vaimse keskendumise lõpul pole inimene enam see, kes ta oli selle algul: ülesandesse süüvimine on oma töö teinud. Lõksust tuleb välja teine inimene. Väljapääsu leidmise väline plaan pole alati paraku piisav. See, et doktoritöö sai kaante vahele, et projekt pälvis firmajuhi soosingu, et pühendusvärsid meeldisid armsamale, et ärireklaam toob uusi kundesid, on vaid asja üks külg. Teine külg seisneb selles, et probleemi lahenduses sisalduks tegija vahetu eneseväljendus, et see oleks vastavuses looja parema äratundmisega, ei jääks alla tema võimete tasemele, oleks selge, lõpetatud, viimistletud.

Kestvas vaimses töös on loovisiku keskendumisele, enesedistsipliinile ja lõppeks ka inspiratsioonile viivad siseajendid vahest tähtsamad kui füüsilises tegevuses. Viimasel juhul näitab ju jõupingutuste silmanähtav produkt või selle ekvivalent — lihasenergia kulu — veenvalt, «et midagi on ära tehtud». Vaimsel tööal aga ei teki isegi (lohutavat) lihaste väsimust. Ent meenutagem mõtiskluse süüvivaid jooge või oma koaniga nädalate kaupa vastamisi olevat Rinzai koolkonna õppurmunka. Ilmselt tuleb kunsti ja teaduse aladel rõõmsalt alla neelata see mõru pill, et paljud paigal tammumise tunnid näivad labase järjekindlusega tõestavat vaimuinimese vabadust.

Mõtluse eesmärk on meditatsioonis eneses. Karate koolilööki lihviv, korrapärast ringi joonistav, hieroglüüfi maaliv, ikebana oksa lõikav või teetseremoonia detaili harjutav õppur kogeb ilmselt ligilähedast monotoonsust. Ent see ei tapa. Pole teada ainsatki juhtumit, et keegi oleks monotoonsusesse surnud. Tarvis on vaid vastupidavust. Sellest vastupidavusest võib saada läbimurre teist liiki tõelusse, uut liiki maailma ja enesetunnetusse. Läbimurde ajal nihkub algul masendaval, hiljem vaimustaval, lõpuks tühinesse ükskõiksusesse jätval moel paigast enda ja maailma suhete tajumine. Varasem ängistav *ego* muutub ja ununeb töö käigus. Inimene unustab end tööle, vabaneb sel teel oma kärsitusest, võidab hajeviloleku, isegi naudib uusi oskusi. Edasi tekib selline vaimustus ja entusiasm enda ning töö kokkukuuluvusest, et see tiivustab. Veelgi hiljem inimene lihtsalt teeb oma töö, täidab oma kohuse, millelegi eriliselt pretendeerimata.

JOOGA

Jooga (sanskriti k. 'seos, liit, ühendus, ike, meetod') ots-tarve on meele ekslemise peatamises ning täiusliku kesken-dumise saavutamises. Joogapooseid jt. hatha-jooga harjutuste ülesandeks on toetada hea asendi, soodsa hingamise ja keha ning vaimu kooskõla loomisega neid psüühilisi funktsioone, mis meele keskendumises tähtsad, nimelt tähelepanu- ja ene-seregulatsioonivõimet. Niisiis on jooga midagi märksa süga-vamat ja avaramat kui staatiliste võimlemisharjutuste tege-mine. Samuti nagu *zen* (mida peetaksegi jaapani joogaks), esitab ka india jooga selle harrastajale (õigem oleks öelda rakendajale) eluviisi ümberkorraldamise väljakutse.

Kõik algab elus esmatähtsate väärtuste paikaseadmisest. Me peame tegema valiku, mis on olulisim, mis vähem tähtis ja mis tühine. Kui peame endale kogu aeg võrdselt tähtsaks raha ja kuulsust, loomingut ja lõbu, püsivat meelerahu ja armuelu õnne, tekib oht, et me ei saavuta mainituist midagi. Elus peab millegi saavutamiseks millelegi pühenduma ja midagi kõrvale jätma.

Nende asjade hulka, mida joogas ei peeta järgimis-väärseteks väärtusteks, kuuluvad kerglased lõbud, lobisemine ja unistamine, luksuse ja jõukuse tagaajamine, oma tähtsuse ja mõju nautimine.

Joogi vaimsed abilisid

Enamik joogas au sees peetavaid väärtusi liitub keskendumiskunsti harrastamise ja valdamisega. Meelerahu ja häirimatus selitab segaseid tundeid ning leevendab pingeid. Seda seisundit võiks võrrelda ka skalpelliga, mis lõikab läbi nii tärkavat viha ja kadedust kui ka ahnust, iha ja teisi tooreid maiseid kirgi toitvad arterid. Otsekui õlikiht ookeanil sunnib lainete mäslemise vaibuma, kaitseb häirimatus meid maailma kärsituse, rahutuse ja ärevuse eest.

Endassesüüvimine aitab meil endas leida ja endale tagasi võita seda sisemist rikkast maailma, mille «asustamiseni» ülemäära maiste talitustega koormatud isik ei jõuagi. Teisalt vabastab see vajadusest sekkuda rutakalt ja tarbetult teiste inimeste ellu ja neisse maailma asjadesse, kus meie tegutsemisest mingit tulu ei tõuse.

Selge meel lubab näha asju nende rikkumatus tõelisuses ja vabaneda moonutustest ja pettekujutlustest.

Meelerõõm annab hingeelule vajalikku energeetilist tuge ning on heaks tõkkeks negatiivsete tundesööstude ja -seisundite vastu.

Hooliv osavõtlikkus aitab kogeda ühtsust enda ja maailma vahel ning ületada ka see nartsislik eluhoiak, mis kipub ülemäära endassesüüvivat ja oma probleemidele pühenduvat isikut muidu kimbutama.

Kõiki toodud väärtusi (seisundeid) saab hoida ja taotleda mitte üksnes eluviisi, vaid ka korrapäraste aasanaate ehk hatha-jooga poosidega. Paraku võtab enamik joogaharrastajaid joogapoose vaid füüsiliste harjutustena. Pole mingi kunst leida endale mõned sobivad aasanad ja neid siis järjepidevalt tegema asuda. Märksa raskem on harjutusi jätkata aastate vältel. See, mis paljudele üle jõu käib, on harjutuste joogaomase vaimu või häälestuse tabamine. Ilma jooga vaimuta piirdub aga pooside mõju üksnes füüsilise plaaniga: paraneb paindlikkus, tekib hea enesetunne, tõuseb energeetiline toonus, areneb pingetaluvus jne. Loetletud viis jooga pühiväärtust lähenevad aga teosammul.

Maagia ja rituaal

Selleks, et meile avaneks jooga «maagia», selle vaimu arendav külg, tuleks hatha-jooga muuta enesele endastmõistetavalt omaseks ja lähedaseks. Samal ajal ei tohiks aga hajutada tema esoteerilist võlu ja eksootilist ilu, vaid püütagu näha ka midagi erilist, ülendavat ning vabastavat. Just selline «argiselt erakordse» tunne aitab meil oma meetodit usaldada ja hoida, sellesse sisse elada ja selle toel edasi minna. Kui me toodud lähtepunkti omaks võtame, pole mingisse poosi keerdumine enam igahommikune tavatoiming, mida me otsekui hammaste puhastamise või kingade viksamise kiiresti kaalast tahame saada. Joogaposisist saab salavõte, mis vabastab meid ekslevate tundesööstude ja mõtteuitude virvarrist ning juhib kõrgemale keskendumisele.

Jooga tuleks ülendada orientaalseks rituaaliks, mida me otsekui hinnalist õit põhjamaal kaitseme ja hoiame. Vaikus, puhtus, rahulik meel ja sundimatu «algaja vaim» aitavad harjutustesse süüvida nii, et sellest ka hingele toitu saaks.

Harjutustesse sisenemine

Pooside võtmine teostugu võimalikult pingevabalt, loomulikult. Neisse ei tuleks end väevõimul väänata. Harjutuse teravendav ja vabastav vägi tuleb ilmsiks siis, kui me ei sunni end tagant, vaid otsekui siseneme sellesse — sujuvalt, pingevabalt, vaikselt, viivitamisi. Teisisõnu, peaksime mingisse asendisse, näiteks kobrapoosi, minema just nende lihaste toel, mis aasanat aitavad fikseerida. Nii muutuvad aasanad meile ka hingeliselt lähedasemaks, me ei näe neis enese jaoks midagi eriskummalist, vaid käsitleme neid igapäevase kehalise aktiivsuse endastmõistatava avaldusena. Kui me näiteks teeme vaistliku sirutusharjutuse, tõstame puude raiumiseks kirve või pöörame tagasivaatamiseks pead, sünnivad kõik liigutused just asjaomaste lihaste kokkutõmbe ja sirutamise tulemusena. Samal kombel peaks ka enese joogapoosi sundimine asenduma sellesse sujuva sisenemisega. Idamaal aitavad harjutuse siseolemuse tabamisele kaasa aasanate piltlikud nimetused —

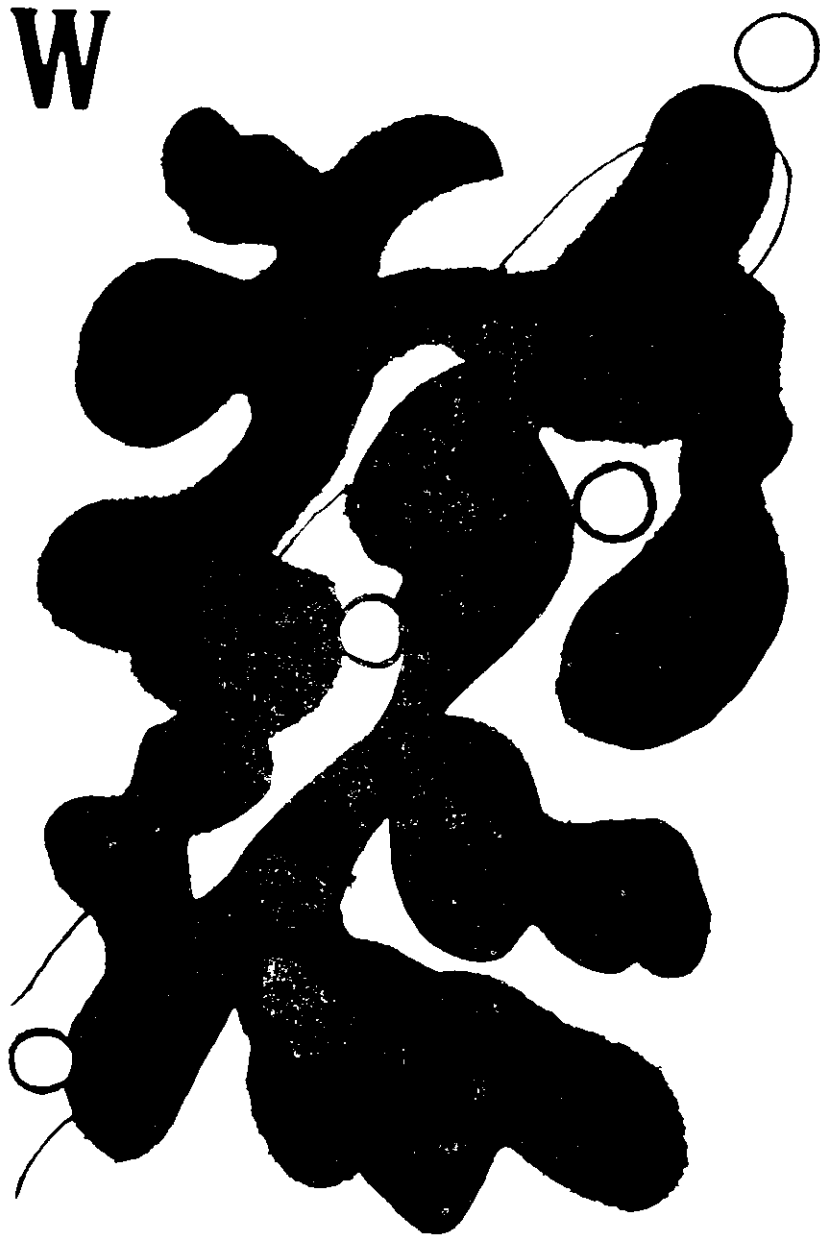
kaameli-, mao-, kobra-, ritsikaasend; laibaasend jne. Joogapoo-
sides vahendusel jõuame nii ka teiste olendite tunnetusele
lähemale. «Loomulik sisenemine» on vägisi väänlemisele
eelistatum ka seetõttu, et me ei loo mingit eraldusjoont jooga
ja argielu vahele. Joogast saab argielu loomulik jätk ja eral-
damatu koostisosa ning tavaellu hakkab üha enam imbuma
sellest kantud nägemist, mõistmist ja toimimist. Sakraalse ja
maise ühendamises peitub esoteerilise hingeteaduse põhiline
saladus. See kehtib ühevõrra nii jooga, taoismi kui *zeni*
kohta.

Kooskõla

Järgmine tähtis põhimõte on hingamise-liigutuste-poo-
side kooskõla. Sujuv, sügav, vaba kõhulihaste abil teostuv hinga-
mine on abiks harjutuste tasakaalustava ja rahustava toime
võimendamisel. Sujuvad, aeglased harjutused on just sääras-
tena abiks õige hingamise õppimisel. Harjutuste aeglus aeg-
lustab ka hingamist ning kõrvaldab meelest rutakuse.

Suuremat pingutust nõudvate sirutus-, venitamis- ja vään-
lemisharjutustega on algul lihtne hingamine vabastada ja
selle rütmi korrastada, et siis hiljem pühenduda sellistele
staatilistele asenditele, milles on esiplaanil endassesüüviv
keskendumine. Joogapoo — aasana — on otsekui etteval-
mistus *p r a n a y a m a* ehk praana hajumatuse kui kõrgema
harjutusjärgu tarbeks.

W



Veel kord: teadvel meel

Kõik mis eespool öeldud teadveloleku kohta, kehtib ka jooga-harjutuste puhul. Asendis olles tuleks tähele panna energia-voogudele osutavaid sooja- ja surveaistinguid, olla teadvel oma tunnete ja mõtete tekkimisest-kadumisest ning tajuda, kuidas meeleseisund muutub aegamisi tüünemaks, selgemaks ja avaramaks. Nii teadvustame ka selle heaolu ja mõnutunde, mille õigesti tehtud joogapoos annab. Ilma et sellele üldse mõtleksime ja seda tähtsaks peaksime, õpetab harjutuste teadvel läbitegemine meile ka päeva teiste ettevõtmiste tarbeks õiget hoiakut — oskame neisse suurema keskendumisega siseneda. Nii võib paarkümmend minutit hommikusi joogapoose meenutada meile iga päev tarkust olla füüsiliselt vaba ja lõtv ning vaimselt keskendunud.

LISAD

KESKENDUMISVÕIME ARENDAMISE HARJUTUSI

Üldisi suuniseid

- Harjutusi on soovitatav alustada mingile konkreetsele välisobjektile keskendumisest ning minna sellelt edasi abstraktsematele objektidele.
- Keskendumise kordaminekust annab tunnistust see, kui suudad mingisse objekti süüvides jääda häirimatuks kõrvalärritajate suhtes, ning ka sellest, et õpid oma objekti mingis suhtes paremini tundma.
- Keskendumisobjektiks võib valida eredate ja meeldivate asjade kõrval ka teisi, tagasihoidlikumaid ja neutraalsemaid.
- Juhul kui uitmõtted kipuvad segama, ära püüa neid tahtega tagasi suruda, vaid võta neid lihtsalt ja loomulikult otsekui taevarannal rändavaid pilvi.
- Ekslev meel juhi ninaotsa!
- Mõtteis keskendumise võimet edendab vestlus targa inimesega.
- Hoidu tühistest, lobisemishimulistest inimestest.
- Kujutle enne istuvas poosis keskendumist sügavas rahu mediteerivat Buddhat ja enne käimisel keskendumist unenäolist pikkade sammudega hõljumist.

Lihtsaid harjutusi

- Kūünlaleegi vaatlemine puhastab pilku, kuule keskendumine tasakaalustab rahutut hinge, sinitaeva silmitsimine avardab meelt.
- Keskendumisteenaks sobib mõtisklus armastuse, hoolivuse, looduse, valguse, päikese üle.
- Keskendumisobjektiks sobib hingamise seiramine, aga ka näiteks kontsentreerumine südame, pealae, lauba («kolmanda silma») piirkonda.
- Võid arendada keskendumisvõimet sel teel, et vaatled mingit objekti mõne sekundi, suled seejärel silmad ning hoiad eseme järelpildi seni teadvuses, kuni see ähmastub ja laiali valgub. Siis vaatle valitud objekti veel mõni sekund ja sule taas silmad. Sel viisil võid järelpildi silme ees püsimise aega pikendada, aga ka objektis uusi detaile hoomata.
- Kiire reaktsiooni väljaarendamiseks võid mõne kaaslasega harrastada mängu «Hei—hei». Suvalisel hetkel hüüab üks kaaslastest «Heil» ning teine peab talle oma «heiga» välkkiirelt vastama. See lihtne harjutus arendab tõhusalt meele valvsust ning kõrvaldab unisuse.
- Meeleseisundi muutmiseks keskendu vastandseisundeile: kurbuse peletamiseks — lustipeole; kärsituse kõrvaldamiseks — mõtisklusse süüvinud Buddhale; soovide eemaldamiseks — kalmistule.

Taoistliku jooga võtteid

- Juhi oma keel («punane draakon») 36 korda ümber hamaste. — Stimuleerib süljevoolu, mis omakorda muudab meele virgemaks.
- Puuduta keelega kurgulage. — Parandab energiavarustust.
- Trummelda 180 korda peopesaga oma kõhtu nabapiirkonnas (harat). — Tõstab enesekindlust ja teeb energilisemaks.
- Masseeri peopesaga ringikujuliselt 30 korda oma kõhtu. — Tugevdab siseelundite talitlust ja parandab vereringet.
- Kummita selili lamades 25 korda kõhtu. — Tugevdab maksa ja kogu seedetrakti ning vabastab kõhulihased liigsest rasvast.

- Masseeri sirge seljaga istudes sõrmseongus kätega 10 korda kukalt. — Parandab vereringet.
- Meditatsiooni süüvimise eel masseeri oma nimmet ja selga nimmepiirkonnas seni, kuni need muutuvad soojaks. — Suurendab meelerahu ja parandab kehalist enesetunnet.
- Puuduta 36 korda nimetissõrmega oma nina. — Virgutab tähelepanu ja parandab keskendumisvõimet.
- Masseeri kõverdatud põialde väliskülgedega 15 korda õrnalt silmamune. — Parandab nägemist ja rahustab närve.
- Hõõrita 100 korda puusi. — Aitab vabaneda liigsest rasvakihist ja suurendab paindlikkust.

Taoistliku meditatsiooni meetodeid

- Keskendu päikeseloojangule. Sule seejärel silmad ja kujutle seda pilti ka ilma päikseta.
- Keskendu veele — pane tähele, kui puhas, kirgas ja tüüne on veepind. Edasi sule silmad ja kujutle seda pilti.
- Kujuta suletud silmil ette puhast kristalset jääd.
- Kujuta ette säravaist päikestest keed, lõpmatut hulka sädelevaid päikesi.
- Kujuta endale ette kalliskivipuud, millel sädelemas ahhaat, türkiis, topaas, nefriit jt. sulle tuntud kalliskivid. Kujutle seda pilti vahelduvalt suletud ja avasilmi.
- Kujuta enesele ette väärispuid — hiigelsuuri ja pikas reas eri tooni väärispuid: punast puud, koralli-, ahhaadi- või merevaigukarva puid.

Taj chi psühholoogilised printsiibid

Iidse hiina võimlemissüsteemi taj chi aluseks on õpetus vastandite suhtetoimest ja kooskõlast. Harjutuste tervistav mõju arvatakse tulenevat sellest, et kehaliste liigutuste sobiva järjestamise ja vaimse keskendumise mõjul soodustatakse organismis eluenergia kulgemist. Taj chi mitmeosalised liigutus-kombinatsioonid, paljude lihaste ja organite üheaegne osavõtt sujuvast liikumisest, meelerahu ja keskendumine tugevdavad paljusid organismi füsioloogilisi süsteeme. Seetõttu on taj chi soovitatav mitte üksnes terveile, vaid ka näiteks südame- ja veresoonkonnahaiguste, seedehäirete ja närvilisuse käes kannatavatele inimestele.

Taj chi algharjutused õpib selgeks juba mõne tunniga, kuid kogu süsteemi omandamiseks kulub mitu kuud järjepidevat harjutamist, iga päev vähemalt 15—20 minutit. Paljudele inimestele käib selline enesedistsipliin mõistagi üle jõu. Kuid mitmeid taj chi liikumistehnika põhialuseid ning selle vaimset häälestust annab arvestada ka väljaspool võimlemissüsteemi, näiteks loova liikumise harjutamisel. Just selle arvestusega annamegi järgnevalt ülevaate taj chi tehnika põhimõtetest ja võimlemissüsteemi psühholoogilistest aspektidest. Taj chid kirjeldavais ürikuis soovitatakse võimlemissüsteemi õppimisel lähtuda 12 põhinõudest.

1. Harjutaja südames valitseb rahu, ta meel on keskendunud.
2. Kehahoid on rühikas, selg sirge, rind sisse tõmmatud. Lõtv ja mugav kehaasend on kerge ja sujuva liikumise toeks.
3. Kõik liigutused on kaarekujulised (ringjad)
4. Liigutused on aeglased, sujuvad ja lähevad katkematus voos üksteisesse üle, nii et neist moodustub otsekui voogav tervik. Et ühe liigutuse lõpp on järgmise alguseks, saab taj chist otsekui lakkamatult edasivoolav jõgi. Algajail on jäikuse ja tardumuse ületamiseks soovitatav säilitada harjutamisel kogu aeg oma kehas «voogav liikumine»
5. Keha, jäsemed, pea ja lihased on väljasirutatud asendis. See soodustab energia tsirkuleerimist organismis.
6. Keha raskuskese on haras (kõhukeskmes)
7. Liigutuste sooritamise ajal kasutatakse kõhuhingamist.
8. «Sulguvate» liigutuste ajal hingatakse sisse, «avanevate» liigutuste ajal välja. Algajaile soovitatakse sisse hingata siis,

kui labakäsi liigub üles või keha poole, ja välja siis, kui labakäsi liigub alla või kehast eemale.

9. Kõik kehaosad on vastastikuses koostoimes: kui üks kehaosa on liikumises, on kogu keha liikumises, kui üks kehaosa on rahun, püsib kogu keha rahun.

10. Liigutused saavad lähtekoha jalataldadest, tõusevad sealt jalgadesse, taljesse ja suunduvad lõpuks sõrmedesse. Kõigi liikumiste teljeks on kujuteldav sirge, mis algab pealaest ja läbib rindkere keskmel.

11. Keha viivad liikvele puusad.

12. Taj chi põhimõte on: «Vaim juhib keha ja keha ühendab chi.» Selle alusel tuleks liigutusi teha teadvel meelega, hoomates vastandjõudude ja -seisundite vaheldumist. Tühjus (*yin*) vaheldub täidetusega (*yang*). avatus suletusega, ettepoole tehtud liigutus tahapoole suunduvaga, ülessuunatud liigutus allapoole liikumisega. Liigutuste tasakaalust sünnib kooskõla.

Taj chi juhtmõtteks on liikumine vaikuses, vaikimine liikumises: *yin* on kui vaikus, *yang* kui liikumine. Õige harjutaja järgib «toimimatusel» põhimõtet: liigutused voogavad otsekui iseenesest: asendimuutus, seisang, kõnd — kõik teostub vabalt, lihtsalt, loomulikult. Algaja vaimu säilitamiseks tuleb harjutustesse siseneda värske meelega, tähelepanevall, otsekui sooritaksid seda esmakordselt. (Harjutuste ajal, v. a. harjutuse alguses ja lõpus, toetub keha raskus valdavalt ühele jalale. Kuivõrd üks jalg vastab *yin*ile ja teine *yang*ile, saab sel kombel teoks energiat säästev vastandjõudude vaheldumine.)

Aineloend

- ahnus 14, 15, 45
 altruistlik egoism 153
 aktiivne kuulamine 171—172
 armastus 185—193
 apaatia 11, 21
 A-tüüp (stressialdis) 68—69
 autohüpnoos 55
 buda meel 86, 122
 diskursiivne mõtlemine 136
 divergentne ja konvergentne mõtle-
 mine 27
 edu lootus, ebaedu kartus 141—142
 eneseusaldus 142
 esitlemine 174
 ettehool 59, 60
 flirt 175
 hajevilolek 93—95, 146—147
 hara 44, 46, 47, 78—79
 hingamise korrastamine 42—52
 hirm 18—21, 171
 huvi elavdamine 148
 häbi, häbelikkus 127, 131—132, 168—
 175
 I Ching 159
 Ida võitluskunstid 40, 46, 48, 55—
 56, 129, 141, 148, 199, 210—211
 imevõimed (*siddhid*) 38
 impotentsus 132
 jooga 11, 12, 25, 47—49, 55, 80, 96,
 190, 208—209, 201—206
 kaitsepidurdus 157—158
 kajakäitumine 175
 Kamasutra 151
 karma 14
 kiirlugemine 183
 kirg 188, 190
 klammerdub meel 15
 koan 157, 194, 196—198
 kiindumuskompleks 21
 kontrollikompleks 21
 kärsitus 15, 69—74
 laiskus 21, 23—26
 lihasuretamine 38, 116
 lihtsuse ja selguse põhim. 159
 looming 193
 loomuliku sisenemise põhim. (joogas)
 204
 loov liikumine 52, 54—56
 LSD 95
 maagia 203
 masendus 65—66
 «mina»-käsitus 111—116
 mondõ 122—124
 mure 60—64, 161
 naeruravi 77—80
 negatiivne mõtlemine 131—132
 nirvaana 133
 nõmedus 28
 nõndasus, säärasus (*tathata*) 119, 135
 okultism 3
 osalus (empaatia) 159
 parajuse põhim. 146
 psühholoogiline stereotüüp 159
 psühholoogilised kaitsevõtted 18, 25,
 30—32, 35—38, 121—131
 psühhotehnilised sümbolid 83—86
 psüühiline energia (*chi, ki, praan*)
 39—44
 psüühiline tasakaal 39, 40
pranayama 204
 pühapäevaneuroos 12
 radža 24
 rahutus 11—12
 Rinzaï sekt 85, 126, 194, 197

- rituaal 145, 161, 162, 203
- sansaara 133
- satori* 78
- sattva* 24
- sensitiivsus 102
- Silva-meetod 74
- stress 57—59, 68—69
- sumie*-maal 126, 127
- tahteline ja tahtelisejärgne tähelepanu 142—143
- tamas* 24
- tantrismi «situatsioonide valitsemise»
 - põhim.:
 - lammutamine 168
 - töötlemine 168
 - vaigistamine 167
 - ümberlülitamine 168
- taoismi «harmoonilise tegutsemise»
 - põhim.:
 - lihtsate asjade märkamine 88
 - muutuste mõistmine 88
 - olukordade «küpseda laskmine» 89
 - oma piirides toimimine 91
 - sobiva vahendi valik 89
 - tasakaalu hoidmine 89
 - toimuva kulgemise seiramine 88
 - õige aja valik 90—91
- tavamõtlemise puudused 32—35
- teadvel meel 92
- tempo valik ja muutmine 157, 179
- toimimatus 136—137
- tundeteadvustus 98—104
- tõestamistöbi 164
- viha 15, 17, 18
- väärvaated (budismi järgi) 29—30
- usk 137, 139
- üksluisus 151
- yin* ja *yang* 87, 211
- zen-meele omadused:
 - algaja vaim 150
 - kõikeläbistav kahtlus 197
 - kõhklematu edasimineku 198
 - loomulik isolemine 119
 - otsekohesus 164, 198
 - peremeheetunne 126
 - puhas (siiras) meel 121, 124, 131, 164, 175, 196
 - püütu püüdlus 129—132
 - tegevuses keskendumine 145, 153
 - toimimatus 133, 135, 136—137
 - ühe-hetke-kirgastus 158

Nimede register

- A. Alliksaar 62
 M. Aurelius 129
 H. Bergson 78
 E. Berne 61, 166
 E. de Bono 32, 34, 176—177
 D. Carnegie 62, 64
 W. Churchill 32
 Cung Feng 198
 Dalai-laama 39, 40
 F. Dostojevski 180
 V. Frankl 130, 132
 S. Freud 79, 133
 E. Fromm 14, 116, 117, 119, 170
 J. Guilford 27—28
 H. Heckhausen 141
 E. Hemingway 180
 E. Herrigel 50—52
 Hui-neng 115
 W. James 79
 I. Kant 85
 J. Kaplinski 136
 Katsuki Sekida 44, 49
 Koihi Tohei 40
 J. Kurz 14
 Laozi 91
 K. Lepik 60
 A. Lincoln 121
 Li Tao-chun 88
 A. Lowen 37
 U. Masing 199
 J. Moreno 150
 Nagardžuna 135
 Nyanaponika 24, 105, 107—108
 Osho 73, 80, 185
 E. Otto 68
 F. Perls 175
 E. A. Poe 153
 W. Reich 35, 36
 K. Ristikivi 180
 C. Rogers 169
 H. Runnel 163, 167
 S. Seliger 69
 H. Selye 57, 153
 G. B. Shaw 182
 E. Shostrom 94
 Sangharakshita 15, 20, 93
 A. Schopenhauer 15, 20
 W. Schutz 20
 D. Suzuki 157
 J. Swift 80
 Tao-tseng 126
 L. Tolstoi 176
 Tarthang Tulku 98
 Michael Tamm 11
 F. Tuglas 153
 H. Udam 78
 T. Vint 3, 83
 A. Valton 21
 A. C. Wassmer 169
 A. Watts 133, 192
 L. Wittgenstein 179
 Zhuangzi 3, 89, 95, 121
 Zoštšenko 199

KIRJANDUST

- Aarma, G. Jooga. Filosoofia, meditatsioon, mantra. — Tallinn, 1993.
- Abendlandische Therapie und östliche Weisheit. Ein Tagungsbericht. — Stuttgart, 1967.
- Aurelius, M. Iseendaie. — Tallinn, 1983.
- Blyth, R. H. Games Zen Masters Play. — Chicago, 1976.
- Bono, E. Kuusi ajatteluhattua. — Loimaa, 1990.
- Carnegie, D. Ärge mureitsege, hakake elama! — Tallinn, 1993.
- Dhammapada. — Tallinn, 1977.
- Dürkheim, K. G. Hara. The Vital Centre of Man. — London, 1989.
- Frankl, V. Elämän tarkoitusta etsimässä. — Helsinki, 1980.
- Fromm, E. Olla vai omistaa. — Rauma, 1977.
- Holmes, S. V.; Horioka, Ch. Zen Art for Meditation. — Tokyo, 1973.
- Hoover, Th. Die Kultur des Zen. — Düsseldorf—Köln, 1978.
- Huinengin suutra. — Taipei, 1990.
- Katsuki Sekida. Zen Training. Methods and Philosophy. — New York, 1989.
- Klemola, T. Karate-do. Budon filosofiaa. — Helsinki, 1988.
- Laozi. Daodejing. Kulgemise väe raamat. Tallinn, 1979.
- Loo, E. Võimle terviseks. — Tallinn, 1985.
- Markert, Ch. I Ching. Muutosten kirja. — Helsinki, 1987.
- Masing, U. Buddhismist. (Käsikiri) — Tartu, 1963.
- Nyanaponika. Geistes training durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthāna-Methode. — Konstanz, 1970.
- Osho. Meditaatio. Ainoa tie vapauteen. Käytännön opas meditaation. — Hämeenlinna, 1991.
- Ott, E. Das 3-Minuten Entspannungsprogramm. — Düsseldorf, 1990.
- Pakarinen, P. Pelko pois. — Helsinki, 1979.
- Pronnikov, V., Ladanov, J. Jaapanlased. — Tallinn, 1992.
- Seliger, S. Stressi. Myönteinen voima. — Porvoo—Helsinki—Juva, 1989.
- Schutz, W. Joy: Expanding Human Awareness. — N. Y., 1967.
- Sangharakshita. Kolme jalokiveä. — Helsinki, 1979.
- Sri Chinmoy. Meditaatio. — Helsinki, 1988.
- Sōtetsu Yūzen. Der Mond schwebt durch die Leere. — Wien, 1988.
- Suzuki, S. Zen Mind, Beginners Mind. — N. Y.—Tokyo, 1987.
- Suzuki, T. D. Zen und die Kultur Japans. — Hamburg, 1970.

Tulku T. Kõnnje lõdvestus: Teooria, ettevalmistus, massaaž, liikumisharjutused. — Tallinn, 1992.
Wasser, A. C. Making Contact. — Sayre, 1987.
Watts, A. Zen. — Helsinki, 1973.

Ассаджоли Р. Психосинтез. Теория и практика. — Москва, 1994.
Восточная гимнастика. — Саратов, 1990.
Древнекитайская философия. Том 1. — Москва, 1972.
Лу Куан Ю. Секреты китайской медитации. — Киев, 1994.
Мудрецы Китая. Ян Чжу, Лэнцзы, Чжуанцзы. — Петербург, 1994.
Онопченко О. Тай-цзи. — Рига, 1991.
Тулку Т. Мастерские средства. Ум открытости. — Москва, 1994.
Шах И. Суфизм. — Москва, 1994.